

清華大學出版社
北京

零基础入门学习思维导图
——提升个人效能

温大阿钱　著

清华大学出版社
北　京

内 容 简 介

思维导图是个神奇的工具，它能够帮助你厘清思路，发散思维，增强记忆，提高效能，自问世以来，就风靡全球，受到了各种人群的欢迎。

本书结合大量案例和作者教学活动的心得体会，以实践运用为主，系统讲解了思维导图是什么、有什么用、怎么画、怎么用和怎么学。重点在"怎么画"和"怎么用"两部分，亮点是"怎么学"和"心法"。本书具有六个鲜明的特点：一学就会、案例丰富、视野开阔、逻辑严谨、实用性强、哲理性强。读者能够快速学会思维导图，提升自己的效能。

本书适合所有对思维导图、思维可视化感兴趣的人，不仅可以作为各级各类教师的专业发展读物，也可以作为高校思维通识教育的辅助教材，更可以作为企业员工培训、职场人士自我提升的学习材料。

图书在版编目(CIP)数据

零基础入门学习思维导图：提升个人效能/温大阿钱著. —北京：清华大学出版社，2019
ISBN 978-7-302-52056-6

Ⅰ. ①零…　Ⅱ. ①温…　Ⅲ. ①思维方法－通俗读物　Ⅳ. ①B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 009614 号

责任编辑：黄　芝
封面设计：刘　键
责任校对：胡伟民
责任印制：杨　艳

出版发行：清华大学出版社
网　　址：http://www.tup.com.cn，http://www.wqbook.com
地　　址：北京清华大学学研大厦 A 座　　**邮　　编**：100084
社 总 机：010-62770175　　**邮　　购**：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
课件下载：http://www.tup.com.cn，010-62795954
印 刷 者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司
经　　销：全国新华书店
开　　本：212mm×260mm　**印　　张**：19　　**字　　数**：565 千字
版　　次：2019 年 5 月第 1 版　　**印　　次**：2019 年 5 月第1 次印刷
印　　数：1～2000
定　　价：79.80 元

产品编号：074524-01

作 者 简 介



温大阿钱，原名钱合激，温州大学教师，自 2010 年接触思维导图后，一直都在工作、学习、生活中实践思维导图，并且不遗余力地推动思维导图的传播和学习，是圈内知名的思维导图研究者和分享者。

温大阿钱还是一名国家二级心理咨询师、全球职业生涯规划师（GCDF）和生涯教练（BCC），从事职业生涯规划教学 13 年。

2016 年以来，温大阿钱举办线上线下思维导图培训 180 余场，直接受益人群接近 10 万人，学员满意度超高。

微信公众号：阿钱思维导图



简书账号：温大阿钱



一本真心从读者角度出发而写的思维导图工具书

阿钱是高校教师，我们彼此也是QQ好友和微信好友，近段时间来有不少交流。他是一个认真而且专注的人。他的认真体现在他的工作和学习中。他是一名高校辅导员，日常工作比较琐碎，但是他工作很多年了，依然能够保持热情，常常在朋友圈秀他的工作，丝毫没有职业倦怠，非常不容易。他也常常参加各种培训学习，喜欢看书，常常分享自己画的思维导图学习笔记。从2010年接触到思维导图之后，这七八年，他一直都在各种场合坚持用思维导图，他的微信公众号的大部分内容也都是关于思维导图的，非常专注，也很不容易。很难得的是，他基本上坚持日更，每天写一篇相关文章。

2016年8月份之后，他开始结合自己的工作经历和体会分享思维导图，很受欢迎。也开始陆陆续续写一些思维导图的文章，发在他自己的公众号和简书平台上。他实现了从输入到输出的转变。

这些文章，后来被清华大学出版社看中了，出版社约他写书，于是他开始有计划地写文章，开始刻意练习，坚持日更了四五个月，这本书逐渐成型了。

阿钱的这本思维导图书，来自于师生互动的教学实践，具有很强的操作性。

跟大部分思维导图的书籍一样，这本书也回答了思维导图是什么，有什么用，怎么画，怎么用等问题，但是这本书有个非常突出的亮点：回答了"思维导图怎么学"的问题。阿钱在书中提出了学好思维导图要克服三个心理障碍，养成思维导图习惯要实践四个秘诀，学好思维导图有五个最好做法，等等，不仅仅有助于思维导图的学习，也有助于任何其他软件工具的学习，包含着教与学的深刻思考。

还有一个亮点，这本书推荐了几种画思维导图的心法，包括5W2H法、奥斯本核检表法、和田十二法、平衡单决策法以及各种常用模板，对于初学者如何展开思维会有帮助。

阿钱的心愿是让更多的人学会思维导图，提升个人效能，他的这本书，也是按照这样的思路来写的。

书中一开始回答了很多初学者会遇到的问题，诸如"思维导图到底是什么""我画的是不是思维导图""我画的思维导图好不好"，等等，透过文章标题你仿佛看到阿钱殷切的目光。他不仅详细地介绍了手绘思维导图的技法，还详细地介绍了电脑思维导图软件、手机思维导图软件，以及思维导图绘制心法。后面还给出了很多场合的应用案例，这些案例，都是他自己亲身体验过的，会有他山之石可以攻玉的借鉴作用。最后，他还写了思维导图要怎么学，以及他的学员的学习经验分享，初学者可从中找到共鸣，增强学习的动力。

可以说，这是一本真心从读者角度出发而写的书。

阿钱也是一名职业生涯规划师，书中也渗透着生涯规划的思想和理念，这使得本书超越了一般的工具书，不仅传授知识、提升技能，还传播观念和思想。

阿钱已经在思维导图传播的路上走了挺长时间，而且取得了一定的成绩，这本书的出版，对思维导图的传播是个很好的推动，对思维导图学习者是个极大的利好，对阿钱自身，也是一个非常好的总结和提升。

今年5月初，阿钱也得到了XMind总部颁发的XMind认证师证书(CXM)，算是XMind总部对他宣传推广工作的认可与肯定。

衷心祝愿阿钱能够走得更顺，走得更远，走得更高。

XMind中国地区产品经理兼思维导图培训师 Bella

2017年5月



那个玩思维导图的家伙

2017 年 4 月末，我在昆明主持一个全国性高峰论坛，邀请阿钱来做专题报告——关于思维导图。

一小时，阿钱“手舞足蹈、上蹿下跳”，各种图形在他的点击下不断变化，色彩流淌，线条延伸，如魔幻般神奇。台下三百多位代表同频互动，积极参与，现场气氛热烈。能把一张图画得如此生机勃勃，也就阿钱了。

两天的论坛，阿钱全程参与，拍照、录音、画图，常是伴随演讲嘉宾话音落，关于本场讲座的思维导图已在阿钱处呈现，转发到论坛微信群里，点赞缤纷，阿钱因此被很多年轻人追捧为偶像。

思维导图是一种工具，是用图形图像表达发散性思维的有效工具，是帮助了解大脑工作原理的使用说明书。

当然，对于思维导图，作为辅导员的阿钱自有他自己的理解。

思维导图是阿钱引领学生理解世界的一种方式。

学习即理解各种关系：理解自己和自己的关系、自己和他人的关系、自己和所身处的世界的关系。关键是如何理解？

你说你上了月球，我相信。但如果你说是骑自行车上去的，打死我也不相信。

有人说：过河固然重要，不解决船和桥的问题，过河就是一句空话。

这船和桥便是工具了。

江湖中人，常以装备论地位。在我的眼中，阿钱是学生辅导的专业人士，因为他掌握很多专业技术，会熟练操作不少专业工具。当然，阿钱对于思维导图情有独钟，于无意间接触，便如获至宝，从此一发不可收拾。

怀特海说：所有的工具中最伟大的工具是思维工具，思维工具是器中之大器。

阿钱是掌握了“器中之大器”的牛人。所以我感慨：有阿钱在座，我不敢妄言。

思维导图已然是阿钱的另一双眼，由此他看见了别样的世界。

阿钱是思维导图控，逢人如三句话没说到思维导图，阿钱便会觉得无趣、话不投机，转身即去（除非对方是领导）。在阿钱的世界里，凡目光所至，入耳之声，皆可入图。我开玩笑地说：如果思维导图有轮子，阿钱会开着去买菜。

记得那年在成都论坛上，阿钱死磨硬泡申请上台发言，说要分享学生工作经验。谁知，他一上台就换话题，换话题比翻书还快，简直是口若悬河，滔滔不绝，如痴如癫：讲述他和他的思维导图。

阿钱和我是老乡，都操着满嘴的温州普通话，就是“天不怕地不怕，就怕温州人讲普通话”的那种。那次，因为是属于抢来说的，所以阿钱的语速飞快。即便是聚精会神，我们还是没听清楚他讲的是什么。

他那次手舞足蹈的样子，十足震撼了我们。

人在投入忘我状态下，会有一种强烈的吸引人的磁场存在。

当真心想做一件事的时候，全世界的力量都会协助你完成。

从这以后，我们多次邀请阿钱作报告。找阿钱说思维导图，说思维导图找阿钱。思维导图成为了阿钱的标签。

阿钱与我们“臭味相投”，都好为人师，都是不把自己刚学会的那点东西嘚瑟出去，会容易憋坏的那种。现在，阿钱关于思维导图的讲座，已经从大学到社区、到图书馆，直至小学、幼儿园。

现在的阿钱语速慢了，手稳了，图也清晰了，受众面广了，粉丝渐增，还得到了 XMind 总部颁发的 XMind 认证师证书（CXM），被大家誉为思维导图达人。

在我看来凡所谓达人，大都是偏执狂。

阿钱阳光帅气，不仅有高度，还有温度。他曾花三天时间，写下了近百条生活中的点点滴滴，用六千多字来赞美妻子的优点，汇集成文名为《老婆百赞》，送给老婆作为三八节礼物，轰动一时，在网络上流传甚广，惊羡了很多女同胞，一时成为那个“别人家的老公”。

此次昆明论坛结束即五一假期，我在餐厅见到了阿钱三口之家，喜乐融融。阿钱带他的老婆和孩子同行，会后准备去周边转转，七彩地方、时间短暂，但关于“从哪里来、要去哪里、如何去那里”等问题，阿钱早已绘入思维导图，于愉快、从容间，引领孩子在观世界中形成世界观。

思维导图其实是一种生活方式，更是一种生活态度。

记得有次回温州，在温州大学附近的小饭馆，我和阿钱的几位师友小酌，阿钱来迟，且不喝酒，理由是开车，开车的理由是晚上还得赶回家，回家日更千字文。理由坚定且简单，让你不忍反驳，甚至心生“反驳即无耻”的想法来。

私下小聚的场合，阿钱的话不多，谦恭内敛。但他每天在深夜里发出的文章，可谓是字字珠玑，文采飞扬。

因此，我们常感慨：上帝赋予每个人别样的表达方式。

我也曾操心：阿钱拿他那浓重的温州普通话，如何与世界对话？

幸好，他遇到了思维导图，思维导图是阿钱与这世界对话的桥梁。

阿钱的文字源于实践，案例新鲜，表达专业，且持之以恒，日积月累，他的文章开始被一些出版社编辑瞄上了，约稿不断。这本书正是阿钱应清华大学出版社之约而写。

在这本书里，阿钱以思维导图的方式理解世界，我们以此理解阿钱。经由阿钱的思维导图，让我们看见了更加丰富、辽阔的世界。

我有我的方式。我不懂思维导图，但我欣赏这位思维导图达人。

这位玩思维导图的叫阿钱的家伙，大名钱合激，温州大学瓯江学院学生工作部部长、团委书记。一位

热情的高校辅导员，一位九岁女孩温暖的父亲，一位勤奋的思维导图研究者、实践者、推广者。

因为欣赏这个人，所以我推荐这本书。

2017年5月　于北京

（此推荐序作者张振笋，系教育部学校规划建设发展中心课程建设研究院秘书长、全国民办高校学生工作者联席会理事长，生涯教育专家。）

前言

FOREWORD

大概在高中时代，我就接触到了思维导图，然而当时并没有用起来，直到2010年在一次培训中再次接触，才开始动手实践运用，越用越有心得，因此忍不住向周围的人宣传推广。后来愿意学习的人挺多，我也总被问很多同样的问题，于是我开始写文章统一回答，写的文章多了，慢慢就产生了写书的念头。关于写书的缘起和经过，可以看"后记"，这里，讲讲书的内容安排吧，方便读者掌握全书的整体框架，居高临下俯视全书。

这本书，一共分为10篇，除了第10篇含7章之外，其他篇都是5章，一共52章。这10篇，其实可以分为四个大的部分。内容框架，大致如图0-1所示。

第一部分，就是第1篇，是思维导图概述，回答"思维导图是什么"这个基本问题。讲一些基本的概念，思维导图是什么，思维导图有什么用，如何评价思维导图等。

第二部分，包括第2～4篇，都是讲怎么画的，回答"思维导图怎么画"这个问题。第2篇讲手绘和XMind软件操作，第3篇讲手机思维导图软件和在线思维导图软件，还给出了选择手绘还是软件绘的判断依据。第4篇介绍画思维导图的心法，即为什么会想到这些分支主题，很多书籍都没有写这部分内容。

第三部分，包括第5～8篇，写的是思维导图在各个领域的应用，回答的是"思维导图怎么用"，期望让读者能够通过丰富多彩的案例，发现思维导图的更多可能。这部分内容，套用时髦的词汇，可以解读为"思维导图＋"。第5篇介绍思维导图在个人成长领域的应用；第6篇介绍思维导图的职场应用；第7篇介绍思维导图在学习领域的应用；第8篇介绍思维导图在生活领域的应用。

作者本人是一位资深职业生涯规划师，在这些篇章里面，融入了较多的职业生涯规划理念，这可以算是给读者的另一种福利吧。

第四部分，包括第9篇和第10篇，回答的是"思维导图怎么学"这个问题。第9篇讲解思维导图怎么学，包括要克服三大心理阻碍，四个步骤养成良好习惯，五个最好做法，五个学习层次等；第10篇，是七个学员学习思维导图的故事和心得体会，都是学员自己写的文章，文风各不相同，唯一相同的，就是真实！我相信，这些真实的学习故事和这些故事所呈现出来的学习过程中的浮浮沉沉和起起落落，大部分读者也会遇到，通过阅读这些故事，读者能更好地避开学习思维导图的那些坑，更加有信心学好思维导图，走得更快，走得更远。

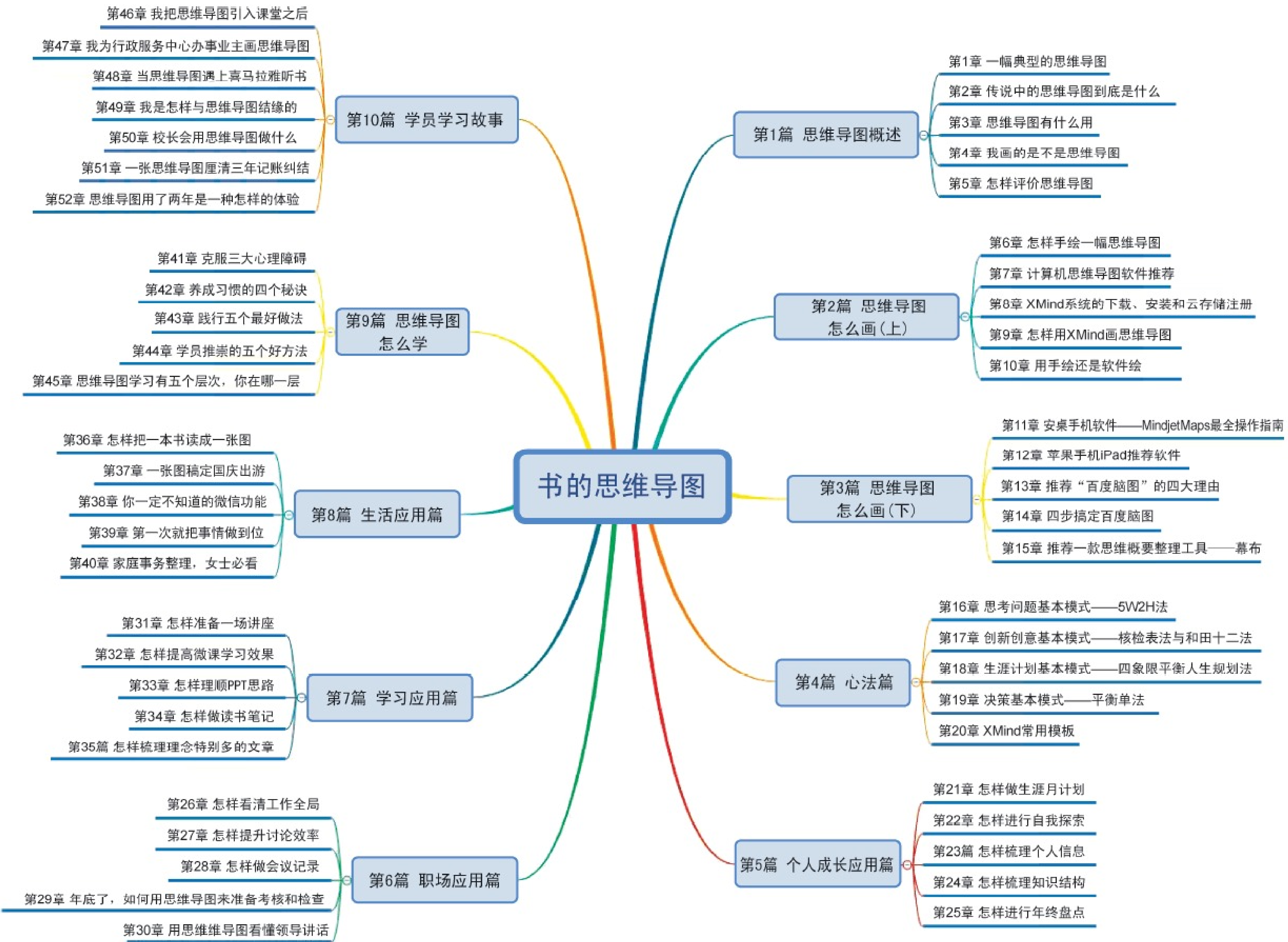


图 0-1　本书思维导图框架

我写的关于思维导图的最新文章，一般都发表在个人公众号和简书平台上，账号都是"温大阿钱"，敬请读者关注。读者朋友也可通过这两个渠道，跟我进行互动。

编者

2018年5月



第 1 篇　思维导图概述

第 2 篇　思维导图怎么画(上)

第 3 篇　思维导图怎么画(下)

第 4 篇　心　法　篇

第 5 篇　个人成长应用篇

第 6 篇　职场应用篇

第 7 篇　学习应用篇

第 8 篇　生活应用篇

第 9 篇　思维导图怎么学

第 10 篇　学员学习故事

第1篇

思维导图概述

本篇旨在让读者对思维导图有个基础的认识，知道思维导图是什么、思维导图的三大要素、思维导图有什么用、如何判断画的是不是思维导图、怎么样评价思维导图画得好不好等问题。

这些问题来自于实践，很多初学者都会遇到，在这一篇里，将这些问题都正本清源，有助于读者放下思想包袱，勇猛精进。

第 1 章

一幅典型的思维导图

1.1 例图

图 1-1 是一幅用 XMind 软件画的(XMind 是一款非常知名的思维导图软件,具体怎么画,可参考第 9 章“怎样用 XMind 画思维导图”)很典型的简单的思维导图。



图 1-1 “温大阿钱”自我介绍

这幅思维导图的主题,是“温大阿钱”的自我介绍,也就是我本人。听过我的思维导图课程的朋友,可能都比较熟悉这张图。

这幅思维导图介绍了我的五个标签。

第一个是“瓯江学院”。我是温州大学瓯江学院的老师,第一身份是辅导员,同时也是兼职任课教师,授课课程是职业生涯规划,从 2004 年开始,一直在上职业生涯规划课。

第二个是“生涯规划师”。我接受过北森公司的“全球职业生涯规划师(GCDF)”和“生涯教练(BCC)”

的培训，参加过成功使者“一生只做八件事”课程培训。还有一个是“新高考规划、咨询”，瓯江学院现在有一个团队在做新高考规划和咨询，我是其中一员。

第三个是“心理咨询师”。我是国家二级心理咨询师，2007 年的时候就拿证了，这十年间，常常会做些心理咨询个案和团辅，也是温州大学心理咨询中心咨询师和瓯江学院心理咨询中心咨询师。擅长咨询领域为人际关系、亲子教育、职业生涯咨询等。

第四个是“思维导图教练”，这个是自封的。我从 2010 年接触思维导图后，觉得这是一个非常棒的工具，对自己的工作、学习和生活各方面都有帮助。好东西要分享，因此，在生活中，我会经常向同事和学生以及亲戚朋友分享思维导图的好处，也做一些培训，还经常在微信公众号和简书上写思维导图的相关文章。

第五个是“联系方式”，我给出了两个联系方式，一个是微信公众号，大家可以搜索“温大阿钱”找到我的公众号，另外一个是个人微信号，可以搜索“ok05771980”找到我。

当然，还会有很多其他的标签，没有呈现在这张思维导图上。

1.2 思维导图三大要素

在图 1-2 中，可以看到思维导图包含“主题”“内容”“连线”三个基本要素。



图 1-2 思维导图三大基本要素

1. 主题

“主题”，是思维导图最重要的要素之一，如图 1-2 所示，最中间的，称之为中心主题，下面是一级主题、二级主题、三级主题等。图 1-2 的一级主题有五个，分别是：瓯江学院、生涯规划师、心理咨询师、思维导图教练、联系方式。

主题根据相互关系，又可分为**“父主题、子主题和兄弟主题”**。很显然，中心主题是所有五个一级主题的父主题；五个一级主题，都是中心主题的子主题；五个一级主题相互都是兄弟主题。

还有一类是“自由主题”，独立于中心主题之外的。

2. 内容

“内容”是思维导图最重要的部分，通常表现为文字、图像、图标等。图 1-2 的主题内容是“温大阿钱”的自我介绍，就是这幅思维导图最主要的内容，为了吸引眼球，还加了艺术照(真人惨不忍睹，哈哈)。

五个一级主题，分别加了任务优先级图标。瓯江学院，我标了 1 号，这是我最重要的标签；其他一级主题各有次序。在二级主题里，我用了红旗、五角星、人像、爱心等图标，各有内涵。这些内涵，是自己赋予的。

3. 连线

主题与主题之间，靠“连线”建立关系。越靠近中心主题连线越粗，越远离越细。连线可以有颜色、形状、粗细等变化。

1.3　思维导图四大特点

思维导图有如下四个特点：

1. 发散性

发散性，形式上指的是中心主题在画面正中间，后面各级主题围绕中心主题向四周发散。这一点，跟大脑的思维方式非常吻合。

一般人的大脑，在思考问题的时候，通常都是发散的。比如我们看到苹果，有些人马上就会想到梨子、香蕉、葡萄等其他水果，有些人会想到苹果汁、苹果派等吃的方式，还有的人可能会想到红色、圆形、好香、好甜等，这些都是发散性。而这种发散性，特别适合用思维导图来表达。

2. 图形图像

思维导图提倡用更多的图形图像来表达内容，因为直观、快速，而且包含更多内容。

3. 色彩丰富

色彩丰富是思维导图的另一个重要特点，因为大脑喜欢色彩，色彩有更加丰富的视觉效果。

4. 关键词或短句

思维导图一般用关键词，通常字数不超过七个，太多了，不容易记。

图 1-2 的内容其实还可以更加精简。比如“生涯规划师”这个分支下面的“全球职业生涯规划师(GCDF)”，如果是我自己看，完全只需要 GCDF 四个字母即可，不用那么长的句子，因为我很清楚 GCDF 四个字母就代表着“全球职业生涯规划师”。但其他人未必清楚，因此，有时候为了方便别人阅读，也会用稍微长一点的句子。

一幅简单的思维导图，大概就是这样的。

1.4　手绘思维导图

图 1-3 是一幅简单的手绘思维导图，幼儿园小朋友画的。这幅思维导图的中心主题是“我喜欢的水果”，小朋友画了葡萄、西瓜、橘子、香蕉等水果。画完之后，还涂了颜色，还加了落款和时间信息。



图 1-3　手绘思维导图：我喜欢的水果

第2章

传说中的思维导图到底是什么

常常会有人问这个问题："思维导图是什么?"各种各样的说法,都有一定的道理。本章依据百度百科的定义,将各种定义进行了梳理。

概括言之,思维导图是工具,是方法,也是一种思维模式!

2.1 思维导图是工具

百度百科的开篇定义是:

"思维导图又叫心智图,是表达发射性思维的有效的图形思维工具,它简单却又极其有效,是一种革命性的思维工具。"

这是概念层面的定义,简短的一句话,对思维导图进行了四个方面的界定,如图 2-1 所示。



图 2-1 思维导图是什么

(1) 是一种工具。跟 Word、PPT、QQ 等一样,是一种软件工具。

(2) 用途。表达发射性思维,而不是收敛思维或者其他别的。

(3) 特点。图形思维工具。用图形一词来涵盖思维导图的特点,其中内含了图形、图像、色彩、线条等次一级的要素。

(4) 评价。简单又极其有效,是一种革命性的思维工具。这句话说明,思维导图表达发散性思维,是有效的,而且很简单,不复杂。这种工具相对于以往的其他表达发散性思维的工具,是一种很大的进步和提高,效果可以说是革命性的。

2.2 思维导图是方法

百度百科还有一段文字,给出了思维导图的另一种定义:

"思维导图是一种将放射性思考具体化的方法,是使用一个中央关键词或想法引起形象化的构造和分类的想法;它用一个中央关键词或想法以辐射线形连接所有的代表字词、想法、任务或其他关联项目的图解方式。"

这是操作层面的定义。这段定义,也揭示了两层含义。

(1) 如何呈现放射性思考。是以一个中央关键词或想法为中心,引起形象化的构造和分类,并以辐射线将所有的构造和分类连接起来。

(2) 图解方式。出来的结果,是一种图解方式。

百度百科的后续文字,还说明了放射性思考是如何构建个人的记忆和数据库的。

"每一种进入大脑的资料,不论是感觉、记忆或是想法——包括文字、数字、符码、香气、食物、线条、颜色、意象、节奏、音符等,都可以成为一个思考中心,并由此中心向外发散出成千上万的关节点,每一个关节点代表与中心主题的一个连结,而每一个连结又可以成为另一个中心主题,再向外发散出成千上万的关节点,呈现出放射性立体结构,而这些关节的连结可以视为您的记忆,也就是您的个人数据库。"

如果条件允许,甚至可以用思维导图将我们的记忆图像化地呈现出来。当然,目前还有很多无法克服的困难,比如如何呈现气味、意向等。

2.3 思维导图是思维模式

百度百科还给出了层次更高的第三种定义:

"思维导图是有效的思维模式,应用于记忆、学习、思考等的思维'地图',有利于人脑的扩散思维的展开。"

所谓的思维模式,一般指思维形式,包括形象思维、抽象思维、灵感思维。显然,思维导图是形象思维的一种。

综上所述。思维导图既是工具,也是方法,更是一种思维模式。方法是无形的工具,工具是有形的方法,两者在一定程度上可以互用。而思维模式,则是层次更高的一种界定,是思维本身的一种表达形式。

第 3 章

思维导图有什么用

3.1 思维导图有什么用

毫无疑问，思维导图的用途非常广泛，仁者见仁，智者见智，每个人都能够在思维导图中发现自己喜欢使用的领域。有的人用思维导图是出于工作需要，有的人是出于学习的需要，不同领域的人用思维导图实现不同的实际要求。这充分说明了思维导图用途的多样性和广泛性！

图 3-1，源自 XMind 官方网站，它告诉我们，思维导图可以用在笔记、温习、小组学习、选择、创作、计划和展示等领域。XMind 是一款非常好用和流行的思维导图软件，功能相当强大，我个人比较喜欢。

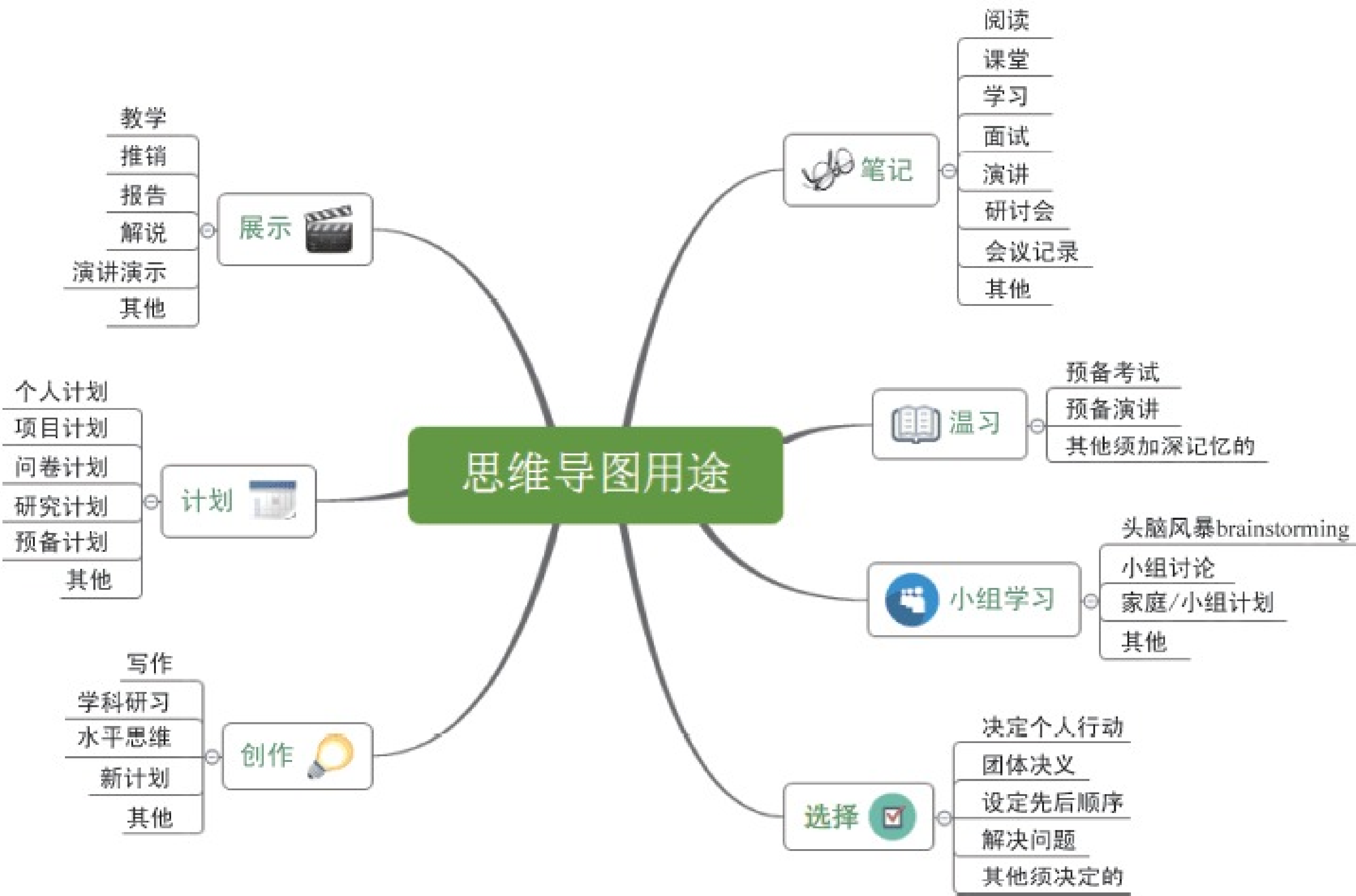


图 3-1　XMind 提炼的思维导图用途

图 3-2 是 MindManager 软件画的思维导图，它描述思维导图的用途，更加写意一点。它说思维导图可以让我们有精彩的演讲、高效的培训、清晰的思路、顺畅的沟通乃至有幸福的人生。MindManager 是另一款非常好用且受欢迎的思维导图软件，也有非常好的群众基础。



图 3-2　MindManager 提炼的思维导图用途

我在讲课的时候，更多是基于职场方面的应用，一般会讲思维导图有四大应用场合，如图 3-3 所示：总结记录、计划方案、内容大纲和思维探索。从时间角度来讲，总结记录更多针对过去，计划方案更多面向未来，内容大纲和思维探索更多针对当下。



图 3-3　思维导图在职场的四大应用场景

知乎上有位用户，描述了思维导图的七种职场应用：画简历、做决策、列计划、写提纲、理关系、记笔记、送礼物，其中的送礼物和画简历，看起来蛮新鲜有趣的。

思维导图还能够促进记忆、快速阅读等，这部分内容，也是一个很广阔的天地，不过不是这本书的重点。

3.2 思维导图真的有用吗（问卷调查）

思维导图真的有用吗？也许很多人心里会存在这种疑问吧，那么我们就用数据说话。

2017年2月21日，我用“问卷星（https://www.sojump.com/）”网站做了一个简单的“**阿钱思维导图**”教学效果问卷调查，在讲过课的微信群里发布，请大家帮忙填写，收集到了171份问卷。问卷最后面有两道问答题，他们回答得都很认真，基本可以判断，这些问卷数据，还是比较靠谱的。

下面可以看看调查问卷的数据，一起来看看，思维导图当真有用吗？

图3-4呈现的是第6题，题目是：“**您对思维导图的实用性如何评价**？”是评分题。非常有用，5分；基本没用1分。



第6题：您对思维导图的实用性如何评价？ [单选题]
本题平均分：4.21

选项	小计	比例
非常有用	63	36.84%
用处挺大	86	50.29%
一般	19	11.11%
用处不大	1	0.58%
基本没用	2	1.17%
本题有效填写人次	171	

图3-4 “您对思维导图的实用性如何评价”调查结果

本题的平均得分是4.21分。171份问卷，选非常有用的有63人，占36.84%；选用处挺大的有86人，占50.29%：这两项合起来，占比达到87.13%，这是一个非常高的比例。

当然，这跟学习状态也有关系，我认为，参与这次调查反馈的人，其学习状态基本上都不错。学习状态差一点的，比例数据可能会稍微低一些。

图3-5是第7题，题目是：“**课程结束后，您是否有使用思维导图**？”

我关心的是，课程结束后大家的使用状况。调查数据显示，有76.02%的人有使用，超过四分之三，这是蛮高的比例了。



第7题：课程结束后，您是否有使用思维导图？ [单选题]

选项	小计	比例
有	130	76.02%
没有	41	23.98%
本题有效填写人次	171	

图3-5 “课程结束后，您是否有使用思维导图”调查结果

图3-6是第8题，题目是：“**您的思维导图使用频率如何**？”

这道题承接上一题，上一题回答有使用思维导图的130人，才能参与到这道题目的回答。数据显示，

使用频率超过一周一次的人，达到了67.68%，超过三分之二，同样是一个不小的比例。



第8题：您的思维导图使用频率如何？ [单选题]

本题平均分：3.01

选项	小计	比例
极多	8	6.15%
较多	33	25.38%
一般（一周一次）	47	36.15%
较少	36	27.69%
很少	6	4.62%
本题有效填写人次	130	

图 3-6 “您的思维导图使用频率如何”调查结果

图3-7是第9题，回答人数，也是有使用思维导图的那130人。题目是：**“您喜欢在哪种场合运用思维导图?”**

这是多选题，从数据可以看出，学习场合使用最多，为75.38%，超过四分之三的人在学习场合使用。工作场合也有71.54%，比例也非常高。生活场合，稍微低一些，有40.77%。



第9题：您喜欢在哪种场合运用思维导图？ [多选题]

选项	小计	比例
工作	93	71.54%
学习	98	75.38%
生活	53	40.77%
本题有效填写人次	130	

图 3-7 “您喜欢在哪种场合运用思维导图”调查结果

虽然这是一个小范围的调查，但是可以以小见大，从调查数据来看，我们基本上可以得出如下结论。

(1) 思维导图用处很大。

(2) 使用思维导图的人群中，一周一次的比例超过三分之二。

(3) 人们最喜欢在学习场合使用思维导图，其次是工作场合，最后是生活场合。

第 4 章

我画的是不是思维导图

4.1　问题的提出

2016 年的时候，我在网络上举办了免费的思维导图微课培训，有很多人在微信群里听我讲思维导图。其中的第 005 期培训，学习氛围特别好，课程结束三个多月了，学员互动还特别多，有段时间，其中有三位学员，问了同一个问题：**“老师，这幅图是不是思维导图呀？”**

图 4-1 是一位妈妈发给我的，是她孩子画的。这幅图不容易看明白，中间**“高岩雪”**三个字不知道是什么意思，好像是一个人的名字，画图的人可能知道，但是看的人未必清楚。

第一个分支的主题是礼物，罗列了一堆礼物，包括：阿迪的衣服，猫眼石手链，一条短裤，一双鞋等。第二个分支主题没看清楚，是一段独白式的文字：不无缘无故失踪了，知道和我说一声了。第三个分支主题是矛盾，也是一段独白式文字：总聊聊失踪，不关心我，说话自以为是，要小脾气，不站在我的角度思考问题。第四个分支主题是见面，罗列了八次见面，时间和地点，没有更多其他信息了。第五个分支主题是时间，2015.8.20。

总而言之，在外人的角度看，不容易看明白图 4-1 想表达什么主题，不太像思维导图。形式是发散的，主题似乎也发得太散了，事实上可能不是思维导图。不过我当时评价说这可能是文科生的思维导图吧。

图 4-2 主题非常清晰，跟数字 3 有关，通过火车车厢的方式呈现出来。包括了 3 的书名、3 的名句、3 的数学、3 的食物、3 的地名和 3 的成语。

思维导图最重要的是发散性，我理解这种发散性包括思维本身的发散性以及呈现方式的发散性两个层次。图 4-2 的思维本质是发散的，但是呈现方式却是线性的，因此我说这不是思维导图。

图 4-3 只呈现了两个时间段：一个是中午，要干三件事；一个是未来几天，周一演出，下周五考试，可能考试的内容是国贸和英语，或者别的。这幅图中心主题明确，具有发散性，我觉得是思维导图，只是属于非常初级的思维导图。

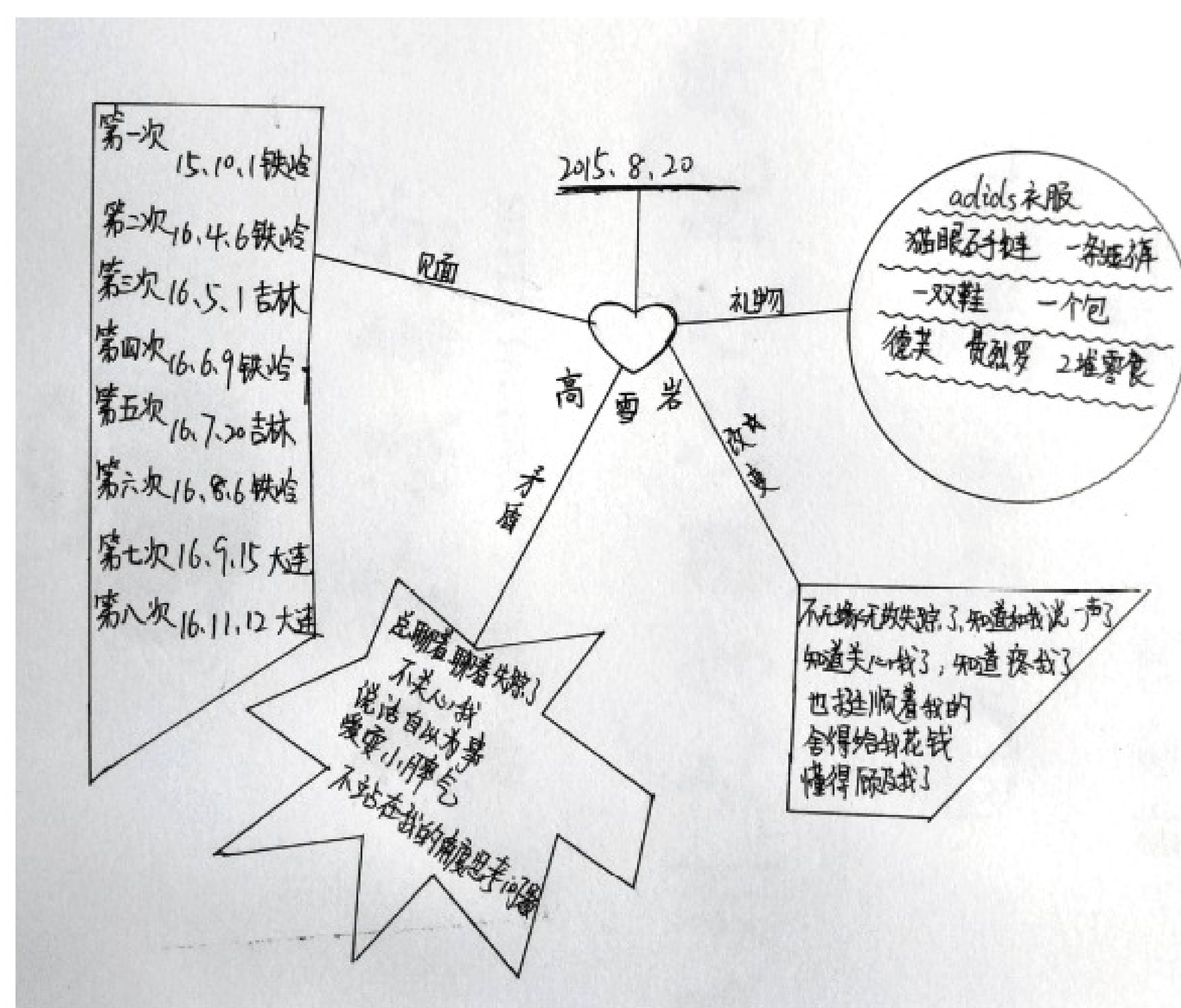


图 4-1　这是思维导图吗(1)



图 4-2　这是思维导图吗(2)

这三幅图，提出了一个共同的问题：**评价一幅图是不是思维导图，根据什么标准呢**？

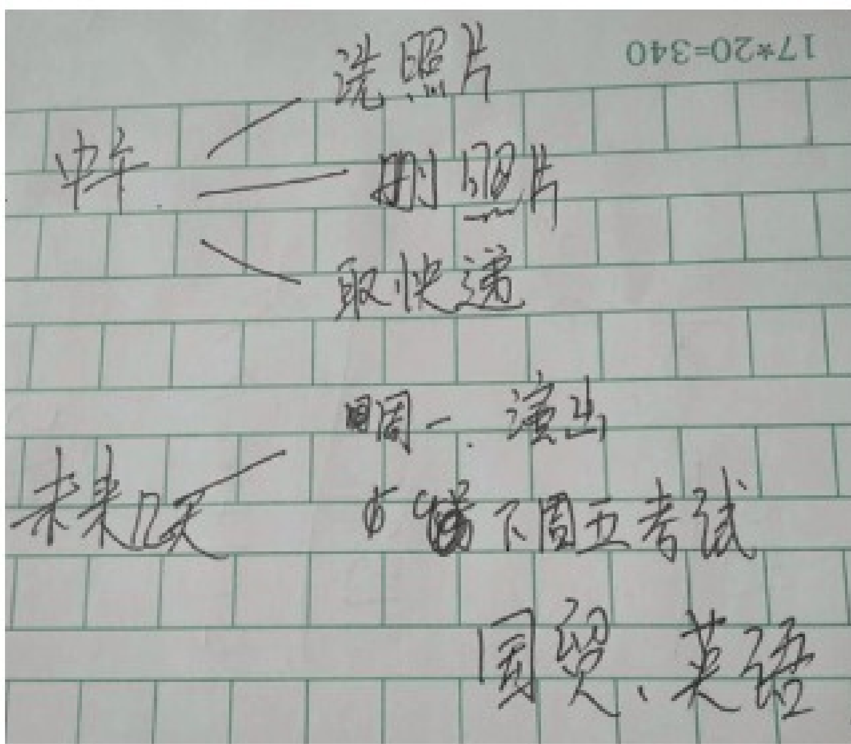


图 4-3　这是思维导图吗(3)

4.2　是否是思维导图的判断标准

第 2 章“思维导图是什么”提出了一个观点：思维导图是工具，是方法，也是一种思维模式！

这显然是一种太形而上的定义，不能作为标准来评价是否是思维导图。网络上也没有看到相关的论述。只能自己勉为其难，结合思维导图的特点，定五个标准吧。

(1) 主题明确。我想这是思维导图最关键的点，想要表达某一个确定的主题。

(2) 发散性。包括思维本身的发散性和表达方式的发散性。一般而言，表达方式发散，从形式上就可以认为是思维导图。

(3) 图形图像。较多地使用图形、图像、图标等形象思维的要素。

(4) 色彩丰富。两种以上色彩。

(5) 关键词和短句。

其中，条件 1 和 2 组合起来，是充分必要条件。也就说，如果条件 1 和 2 都符合，那么这幅图是思维导图；如果这幅图是思维导图，那么必定符合条件 1 和条件 2，必然是主题明确，且具有形式和思维的发散性。条件 3、4、5 都可以看成是附加条件，如果有，那就更好；如果没有，也没关系。

但这并非是严格的定义，现在有一款思维导图软件，呈现的是“多父多子”的复杂关系，也称思维导图。普通的思维导图，都是“一父多子”的。这个软件，冲击了主题明确这个点。

发散性，也未必那么好鉴定，只有 360 度呈现主题才叫发散性呢，还是 60 度呈现也可以？似乎也没有那么明确的规定。经验上，只要不是纯粹单向呈现，其实都可以算是发散性吧。

4.3　思维导图的八种形态

网络上有一篇文章描述了思维导图的八种形态，“思维导图的 8 种基本形式和使用方法”，我觉得挺有趣，很值得参考。《别说你懂思维导图》的作者赵国庆博士称这种类型为“思维地图”，而不是思维导图。

把八种形式罗列出来，如图 4-4 所示。

(1) Circle Map——圆圈图，定义一件事。

(2) Tree Map——树状图，分类。

(3) Bubble Map——气泡图，描述事物性质和特征。
(4) Double Bubble Map——双重气泡图，比较和对照。
(5) Flow Map——流程图，次序。
(6) Multi Flow Map——多重流程图，因果关系。
(7) Brace Map——括号图，局部和整体。
(8) Bridge Map——桥状图，类比。

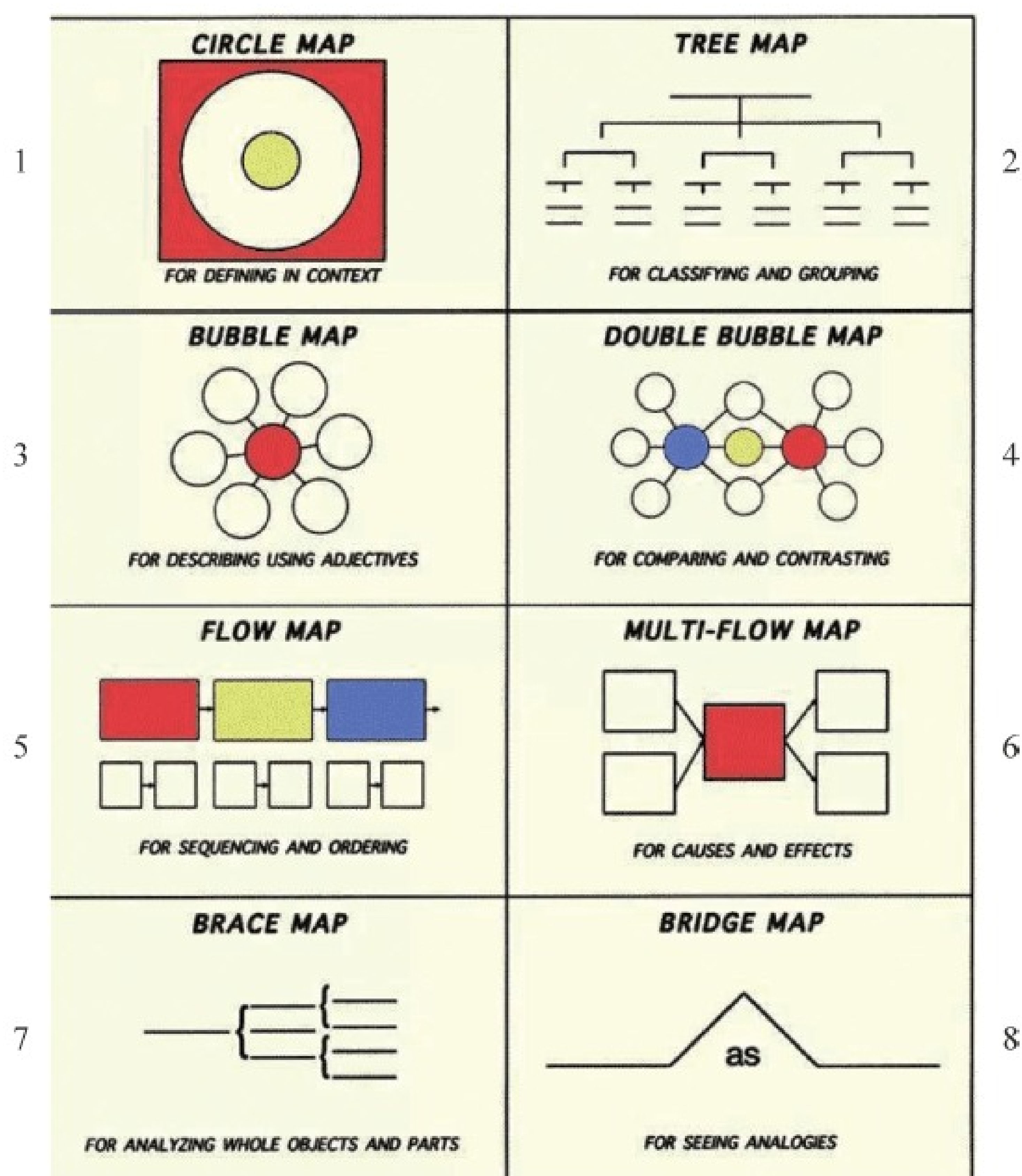


图 4-4 思维导图的八种类型

按照我前面定义的两个充分必要条件，主题明确应该没有问题，但是从发散性来看，流程图和桥状图可能就不太吻合了。

但这两种类型，也称为思维导图，真是岂有此理，哈哈！

4.4 是不是思维导图重要吗

问这个问题，需要回到原点，才能回答。原点就是：“我们为什么用思维导图？”

我们用思维导图，不是为了好看，不是为了要酷，不是为了有型，最重要的是为了厘清思路。如果厘清思路的目的达到了，用什么方式达成，似乎就不那么重要了。说穿了，画图不是目的，厘清思路才是真正的目的。导图不重要，思维才重要！思维导图，是思维的导图，把思维导清楚，就好了。

金刚经云：“汝等比丘，知我说法，如筏喻者；法尚应舍，何况非法。”很多时候，是什么并不重要，达到什么效果才重要。

第5章

怎样评价思维导图

对于很多初学者而言，都会存在这个问题："我的思维导图画得好不好?"

这其实涉及思维导图的评价问题，即用什么指标来评价思维导图？怎样评价一幅思维导图?

本章试图回答这个问题。前面两节内容，研究了前人建立的指标体系，稍微有一点点学术，不喜欢的读者，可以直接跳到5.3节"我的评价标准"开始。

5.1 前人的研究

5.1.1 杨艳君老师的观点

杨艳君老师是中国教育科学研究院基础教育研究中心思维导图教与学专家、人大附中第二分校副校长、海淀区政府督学、高中物理高级教师。

杨艳君老师研究思维导图近20年，把中西方的相关理论和在教学中的应用集纳并结合在一起，形成了自己的一套理论和方法，用"**道法术器**"四字来概括。

2012年2月，杨老师在个人博客里面发表了图5-1，给出了学生思维导图作品评价标准。

她从正确性、完整性、简洁性、结构性、形象性、美观性等六个维度来评价思维导图。其中正确性包含主题、概念和关系三个观测点；完整性和简洁性各有一个观测点；结构性包含清晰和层次两个观测点；形象性包含符号和图标两个观测点；美观性包含色彩和形状、视觉效果好两个观测点。

据此，杨老师初步构建了六个二级指标，11个三级指标的思维导图评价指标体系。

5.1.2 刘濯源教授的观点

刘濯源教授是华东师范大学现代教育技术研究所特聘研究员、思维可视化教学实验中心主任、全国教育信息研究"十二五"重点规划课题"思维可视化技术与学科整合的理论及实践研究"课题组副组长。刘教授研究思维导图已超过15年时间了。



图 5-1 杨艳君老师的思维导图作品评价标准

2015 年 12 月，刘濯源教授在自己的个人博客中发表了一篇文章《如何评价学科思维导图的品质》。在这篇文章里，他给出了评价思维导图的 12 个标准，六个标准关于思维导图的“**形**”，六个关于“**神**”，如图 5-2 所示。同时，刘教授还给出了思维导图评分表图 5-3，刘教授团队初步建立了评价学科思维导图的 12 项指标。

形与神12条评价标准

中心图	一图一中心	主题要突出	目 标	目的与标准	时刻要记清
主 干	主干不超七	记忆好管理	追 问	问乃思之端	不问思维停
引导线	由粗向细画	曲线水平连	要 素	文体与主旨	要素因此生
关键词	提炼概括准	增减都不行	概 括	抽象出本质	大小正相应
层 级	层级三至五	宏观到具体	关 系	同层同标准	上下说得清
标 注	标注要难点	云朵飘出来	规 律	深挖规律性	才有策略明

图 5-2 刘濯源教授的 12 条思维导图评价标准

学科思维导图品质管控系统

形的品质		神的品质		综合评价
中心图	☆☆☆☆☆	目 标	☆☆☆☆☆	
主 干	☆☆☆☆☆	追 问	☆☆☆☆☆	
层 级	☆☆☆☆☆	要 素	☆☆☆☆☆	
关键词	☆☆☆☆☆	概 括	☆☆☆☆☆	
标 注	☆☆☆☆☆	关 系	☆☆☆☆☆	
色 域	☆☆☆☆☆	规 律	☆☆☆☆☆	

图 5-3 刘濯源教授的思维导图评分表

5.2 前人研究评述

前面两位都是大咖、学术型专家，钻研思维导图在学生学科学习领域的应用，并且构建了指标体系，做出了开创性的贡献，非常不容易，要致以崇高的敬意。

阿钱才疏学浅，不敢妄自评价。这里结合自己的学习实践，讲几点自己对这两个评价体系的粗浅认识，不当之处，请多多批评指教。

（1）两者异曲同工。杨老师的11个指标体系，本质上也包含形神两部分，正确性、完整性、结构性更多的是衡量神的部分，简洁性、形象性、美观性更多的是衡量形的部分。

（2）两者都是针对思维导图在学科学习领域的评价，适用领域更多的是学校场合。这个定位，即决定了这两个评价指标体系的特点，也决定了它们的局限性。

（3）指标体系不完整。完整的指标体系，应包括"评价要素""评价标准"和"指标权重"三部分。杨老师的评价指标体系，显然只有"评价要素"；刘教授的评价体系，更进一步，包含了"评价要素"和"评价标准"，但是还缺乏"指标权重"。

5.3　我的评价标准

5.3.1　评价基本流程

个人认为，评价思维导图，首先需要明确评价的基本流程，然后再明确评价标准，因为"为什么"远比"怎么做"更重要，可能会更具有操作性。

评价基本流程应该是这样的。

（1）明确思维导图的目的，即为什么画这幅思维导图？

（2）明确评价的主体，即谁来评价？

（3）明确评价的目的，即为什么评价？

（4）进行评价，即怎样评价？

（5）以评促画，在评价结论的基础上继续完善思维导图，即如何利用评价结论？

第一个问题，为什么画这幅思维导图？答案只有作者知道。第二个问题，谁来评价？也可以分为"形神"两个部分：显然，"形"这部分，可以由思维导图高手来评价；"神"这部分，关于内容和主旨，第一评价人可能还是作者自身，第二评价人可以是熟悉这个领域的人，如果思维导图高手就熟悉该领域，这样最好。第三个问题，为什么评价？很显然，如果不是比赛，评价不需要分出优劣高下，不需要做比较评价这样的事情。

个人认为，大部分人的思维导图，都是一个辅助工具，特别是职场应用。评价的目的，更多地是为了完善思维导图，让思维导图内容更整洁美观，让思路更清晰顺畅，让思维更发散、更有深度。

因此，这个评价可以没有结论，但是一定要有意见和建议，要让作者明白，怎么画会更美观些，怎么画思路更加清晰顺畅，是否还可以增加哪些分支，等等。

5.3.2　九大参考指标

第四个问题，怎样评价？我整合了杨老师和刘教授的研究成果，找出如下九大参考指标。

（1）中心图：突出主题、大小适中、颜色鲜明。

（2）分支：不要超过七个，一个分支一种颜色。

（3）线条：由粗到细、线条流畅。

（4）关键词和短句：提炼概括准确。

（5）标注：要点和难点，导图基本信息等。

（6）符号和图标：自成体系、多而不乱。

（7）颜色：色彩丰富、视觉效果好。

（8）完整性：问题考虑比较全面。

（9）结构性：思路清晰、层次分明、深度适中，3～5 层即可。

前面有过论述，该指标体系不注重甄别和遴选，因此可以不用给出结论，也就是这幅图得多少分，谁好谁坏等。如此这般，可以不用考虑指标的权重。但是个人认为，思维导图只是一个工具，主要的目的是为了厘清思路，导图并不重要，重要的是思维，因此在我心里，这些指标的权重不是相等的，是有差别的，我给出一个经验权重。

前面七项，中心图、分支、线条、关键词和短句、标注、符号和图标、颜色，每项 3 分，总分 21 分；后面两项，完整性 35 分、结构性 44 分；总分 100 分。完整性和结构性粗略可以分为三档。完整性：不完整，12 分；比较完整 24 分；非常完整 35 分。结构性：不严谨，15 分；比较严谨 30 分；非常严谨 44 分。

声明一下，确定权重，一般可以用层次分析法。本权重，没有经过层次分析法的检验，完全是个人主观经验，是很粗糙的。

完整性其实不好评价，该领域的专家能够给出一些参考意见。比如，有次一位学员画了心理咨询师考试的复习思维导图，因为我考过，知道知识大纲，所以能够一眼就看出她的思维导图还不够完整，还缺了很多内容。

结构性评价更难。每个分支包含什么内容，每个内容里面又可以细分为哪些要点，既要考虑全部罗列，又要考虑各个要点的相互独立性，不容易。

5.4 评价案例示范

5.4.1 小朋友手绘作品评价

图 5-4 是温州南浦小学六年级的诸欣怡小朋友画的思维导图，目的是整理她手机上的各种 APP。

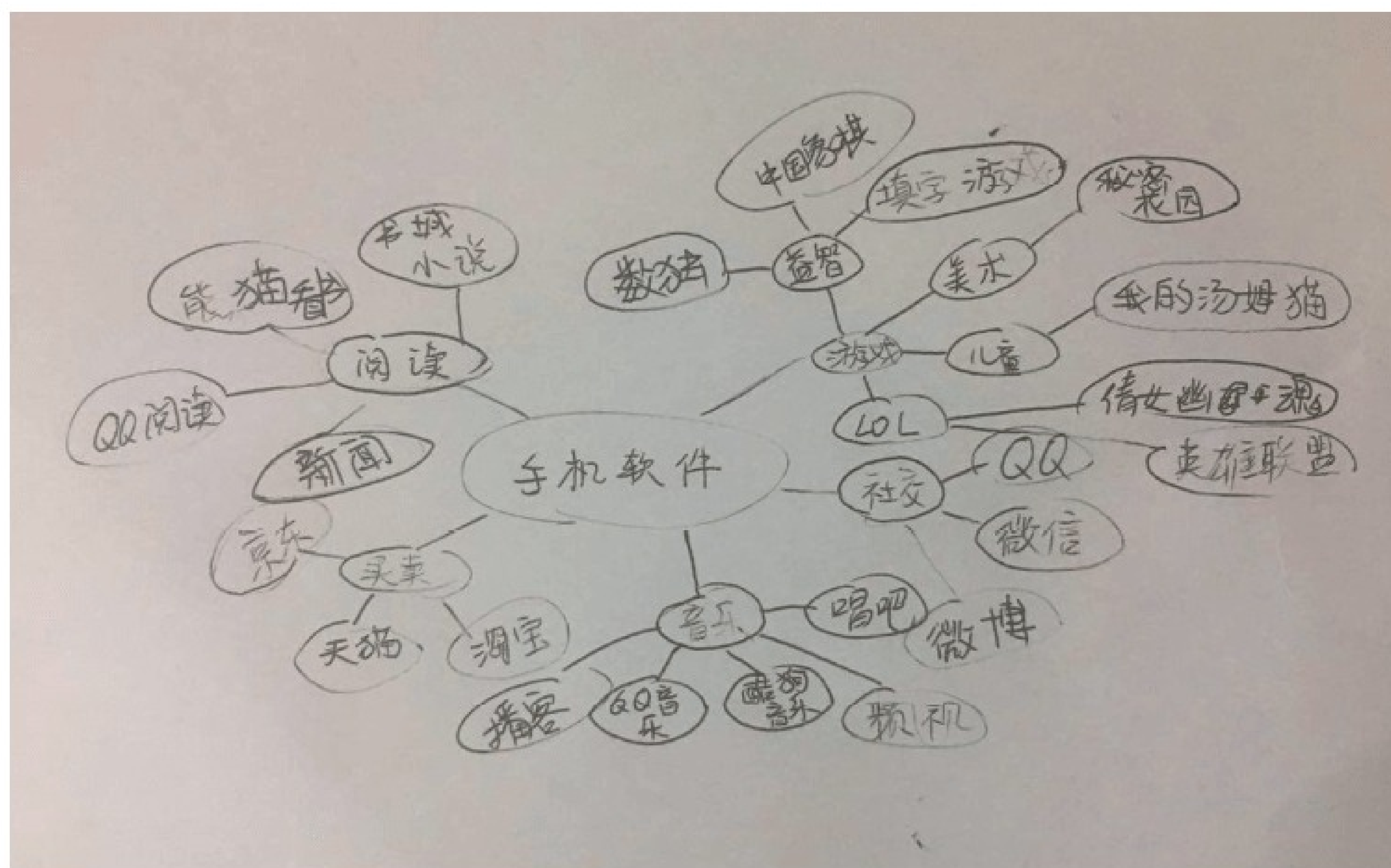


图 5-4 手机软件思维导图

前面七项，总共得 10 分：中心图虽然没有图，但是主题突出，大小适中，得 2 分；分支四个，不超过七个，得 3 分；线条流畅，没有粗细，得 2 分；关键词和短句得 3 分；符号和图标、标注和颜色都没有，得 0 分。

后面两项：完整性外人根本无法评价，满分吧，35 分；结构性，这个小朋友，思维至少有三层了，游戏那个分支，还细分为益智类、美术类、儿童类和 LOL 类（当然相互独立性有待商榷），然后才是具体游戏名称，算非常严谨了，可以得 44 分。

这个思维导图评分为 89 分。其实评分完全没有意义，纯粹好玩。

基本建议如下。

（1）中心画个图，更好。

（2）用点颜色，更好。

（3）线条由粗到细，更好。

（4）可以用一些图标，更好。

（5）加一些标注，比如某某画于 2016 年 12 月 25 日，更好。

5.4.2　软件绘作品评价

图 5-5 是我自己画的，用来总结 XMind 软件画思维导图的基本操作要点。

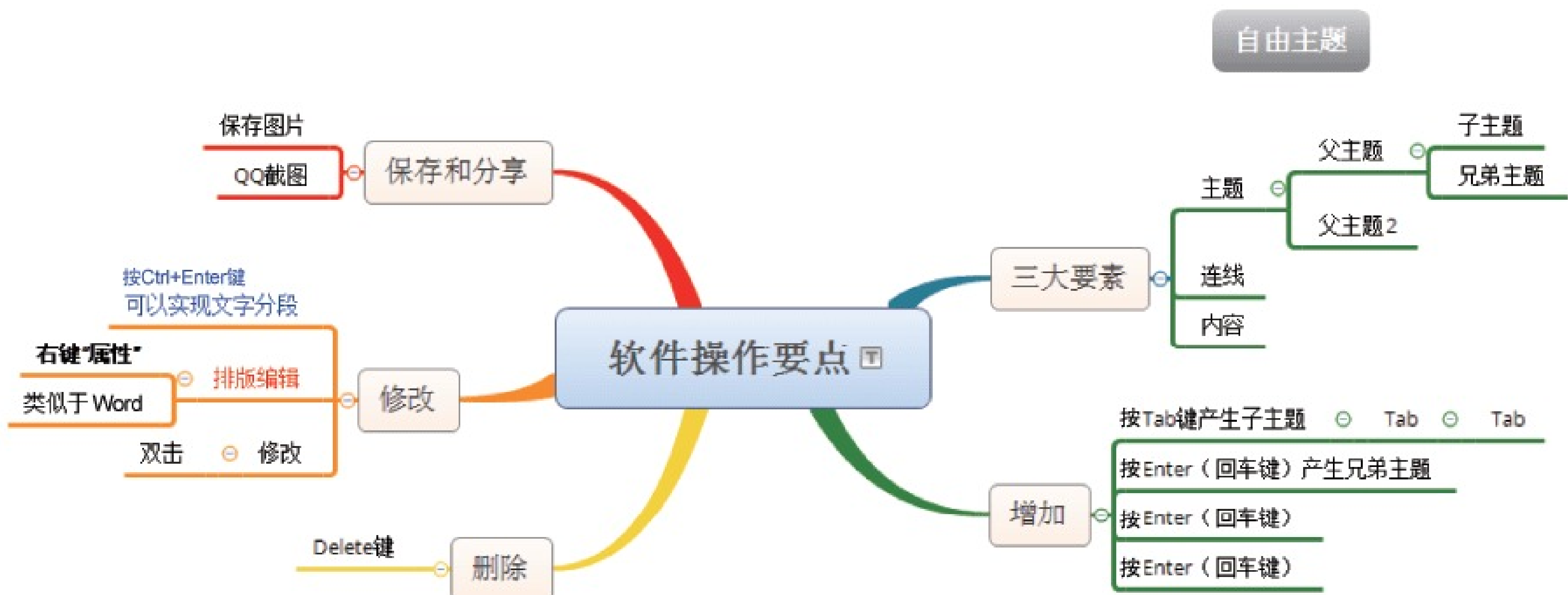


图 5-5　XMind 软件操作要点

前面七项，总共得 14 分：中心图虽然没有图，但是主题突出，大小适中，得 2 分；分支 5 个，不超过 7 个，得 3 分；线条流畅，有粗细，得 3 分；关键词和短句得 3 分；符号和图标、标注都没有，得 0 分；颜色丰富，得 3 分。

后面两项：完整性自己清楚，只能算比较完整，24 分吧；结构性有四层，基本各自独立，很严谨了，可以得 44 分。

给自己打 82 分，比小朋友差一些。

给出的基本建议是：

（1）中心画个图，更好。

（2）可以用一些图标，更好。

（3）加一些标注，比如温大阿钱画于 2016 年 12 月 25 日，更好。

注意，评价的时候，最后的建议才是最重要的。

第2篇

思维导图怎么画(上)

本篇主要介绍手绘思维导图和用 XMind 软件绘制思维导图,并且给出了到底用手绘还是用软件绘思维导图的判断原则。

第6章

怎样手绘一幅思维导图

根据绘制工具不同，思维导图大概可以分为手绘和软件绘两大类。如何选择手绘还是软件绘，可以参考第10章“用手绘还是软件绘”的内容。

手绘有四大好处。

(1) **随时随地**。随时随地都可以画，很方便，对工具依赖小。

(2) **随心随性**。想怎样布局就怎样布局，想怎么画就怎么画，想画什么样的线条就画什么样的线条。

(3) **记忆效果好**。手绘思维导图，过程中调用了听觉、视觉、动觉等感官资源，更能让人沉浸其中，更多感官参与能促进记忆效果。绘制的过程中，会产生很多情绪，情绪也能促进记忆效果。

(4) **激发大脑潜能**。你在手绘的过程中，大脑会活跃起来，各种各样的想法层出不穷，特别有意思。

最初的思维导图，都是用手绘的，可以说，手绘思维导图是思维导图的精髓所在。有人说，手绘思维导图更有感情。

怎样手绘一幅思维导图呢？

6.1 工具篇

手绘的工具最简单。

(1) **空白纸一张**。A4纸就可以了，再大一点也挺好。纸上不要有各种线条，白纸最好。

(2) **彩笔一套**。水彩笔也好，彩色铅笔也好，有啥用啥。水粉水彩之类，感觉有点太高大上了，较难驾驭。甚至，没有颜色丰富的彩笔，只要一支黑笔，都可以开始手绘思维导图。

6.2 手绘步骤

1. 布局

将纸张横向铺在桌子上，在脑子里大概明确中心主题画在哪，画多大，其他各级主题和分支大概在哪

个位置。

2. 画中心主题

手绘的时候，中心主题最好画图像，跟主题相关的图像。

什么叫相关？这张图，在你心里能代表这个主题，能唤醒这个主题，即可。好像《天龙八部》中，西夏公主问："你最快乐逍遥的时候是在什么地方？"虚竹说是在黑暗的冰窖里，其他人都哈哈大笑，觉得虚竹荒唐。想不到这个回答却启动了西夏公主的秘密记忆，认出了虚竹，最后有情人终成眷属。这张中心图，让你想起相关主题，就好了，美丑无所谓，重要的是，要让你自己有感觉！

3. 画一级主题

中心主题明确后，你需要考虑从哪些角度展开这个主题，这便是一级主题。

比如准备会议，你可以从时间点角度出发，画出"会前、会中、会后"三个一级主题。也可以从涉及内容出发，画出"准备场地、准备材料、准备人、准备宣传和信息、准备财务"等五个一级主题。有时候也可以从人员分工角度出发，画出"张三、李四、王五、赵六"等四个一级主题。

一级主题，可以用文字或图标，也可以用图像。

一级主题的布局，一般是顺时针方向，从一点钟方向开始，画到十二点钟方向。

4. 画二级主题等

在一级主题的基础上，自然会出现二级、三级主题。

有时候，我们也会先把二级、三级主题画出来，然后意识到这些主题是可以归结为一类的，形成一个一级主题。很多人习惯于这种思路，先有二、三级主题，画出来后，再归纳出一级主题。这种画法，很自然，符合我们大多数人的思维习惯。

还有些思路特别清晰的人，他的思路层次很分明，在画中心图的时候，大概思考下，就能够有个比较清楚的框架，知道从哪些方面入手来展开中心主题，然后再层层分解。

更多的人，可能会结合两种思考方式。

同样以"会议准备"的时间纬度出发，"会前"阶段，我们需要考虑"材料准备、场地准备、人员准备、信息准备"等二级主题。"会中"阶段，我们可以考虑"主席台茶水、现场秩序、问答环节、摄影摄像"等二级主题。"会后"阶段，我们可能要考虑"场地整理、新闻报道、财务处理"等二级主题。

这些主题的来源，很多依赖自己的工作经验，也可以学习别人的做法，还可以参考模板。

5. 画自由主题

有时候觉得这幅思维导图里面可能还需要增加一些内容，才能表达出你的心意，而这些内容不隶属于你的中心主题，可能跟中心主题平级，甚至更高一级，那么增加一些自由主题是一个好办法。大家看中国地图中南沙群岛那部分，常常会另外放大成一个小方块，单独标示出来，这个图，类似于自由主题。

把主题和线条画完之后，思维导图基本成型，不过还需要再加以润色，才能更符合思维导图的特点，更有感觉。润色并非在主题画完之后才进行，基本是跟画主题同步的。

6.3 手绘七大技巧

1. 布局技巧

布局方面，注意两点，一是空间，二是层次。

空间方面，注意整体平衡，合理布局。不过刚开始画的时候，对空间布局是没有太多感觉的。画出来

的思维导图，有疏有密，有紧有松，惨不忍睹。要多练习，才会在刚开始画的时候，就有个大概印象。

通常漂亮的思维导图，都应先画个大概，然后再重新画一遍。第二遍的时候，整体结构就能很清晰，能够有比较合理的布局。好像我们以前写文章的时候，先在草稿纸上写一遍，然后重新工工整整地誊抄一遍，呈现出来的终稿，就很漂亮了。好文章是改出来的，好的思维导图同样也是改出来的！一气呵成写下来，不增不减，不调不改的，那是绝顶高手。

二是层次，涉及我们的逻辑思维水平。理想的状态是，所有的下级主题，都穷举了上一级主题的所有要素，而且没有相互包含的关系。这就是麦肯锡特别推崇的 MECE 原则，全称是 Mutually Exclusive, Collectively Exhaustive，意思是相互独立，完全穷尽。麦肯锡人将其作为解决问题的一个重要法则。

这点也很不容易，大部分时候，我们是基于自己的经验来展开层次的。这里面会有盲区。多看多学习，可以减少盲区，增加你的看问题的视角。这对我们的思维概括能力，是一个挑战。思维导图的魅力之一，就是挑战你的概括能力。

各次级主题，一般不要超过七项，超过七项，我们的大脑就比较难记住了。也就是说，一级主题，不超过七个；二级主题，不超过四十九个。

一般，主题的层次，也不要超过五级。

2. 图像技巧

图像，分为中心图和插图。

中心图，即表现中心主题的图像，必须和中心主题相关。位置要在中间，大小适中，太小了不好看，太大了也难受。建议不超过整图的 1/9。颜色可以丰富些，一般三种颜色以上。中心图想要达到的理想效果，一下子就抓住眼球，那是最好的。这不仅是技术，更是艺术。

插图，也就是中心图以外的图像，也必须和当前要表达的次级主题相关。插图不见得越多越好，适量就行。适合你画图的，就画；文字图标更方便的，就用图标。插图如果能够唤醒你的各种感觉，视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等，那会促进记忆效果。

简笔画，还是非常推荐大家学习的。画出来挺像那么回事的，自我感觉很好。网络上也会有很多的手绘课程，有兴趣的，可以去学学。一般来说，能大概表达自己的想法，就可以了。

3. 线条技巧

每一个主题，选用一种颜色的线条。我喜欢用彩虹色，红橙黄绿青蓝紫，大家也可以形成自己的用色习惯。

越靠近中心主题，线条越粗；越远离中心主题，线条越细。像树枝一样，很自然。

线条的形状，建议用曲线，不用直线。曲线更流畅，感觉更轻松，更开放，更能促进思维。

线条尽可能保持相连，不要中断。线条中断了，思路也断了。

4. 关键词技巧

思维导图所以能够激发大脑，提高效率，其关键就是用关键词和短句。关键词务必精炼精准，传神更好！关键词长度一般不超过 7 个字，因为大脑短时间的记忆容量是 5～9 个字，我们取中间值。关键词尽量写在线上，跟线条长度相当。

5. 颜色技巧

用颜色，能促进记忆，能增强阅读意愿。研究人员发现，利用颜色的视觉效果可提升 80% 的阅读意愿。小朋友喜欢看绘本而不喜欢看纯文字的书，就是一个证据。

每个人都可以建立自己的用色习惯。红色，对你而言，传达了什么情绪，适合用来表达什么内容？绿

色又是什么含义？请建立自己的用色习惯。

一般情况，一个线条一种颜色，否则会凌乱。我们回忆内容的时候，会想到，嗯，是在绿色树枝上的。如果颜色混乱，我们就记不清楚了。

一般情况，线条的颜色和文字颜色应区分开来。一般文字用黑色，线条用彩色。

6. 图标技巧

图标能够增强理解，也能够快速吸引眼球。你会看到，路标常用箭头图标。

图标有很多种类，常用的有标示重要的数字、标示任务完成程度的饼图、箭头、表情、人像、星星、旗帜等。个人可以根据自己的爱好，给不同的图标以各自的定义，形成自己的图标系统，约定俗成，一看就明白。还有一种图标，就是代码或符号。比如，我会用 WC 来代表大家都特别需要的一个场所，会用 ATM 代表取款机，会用 IP 来代表知识产权，这些都是比较共用的代码和符号。还有很多私人定制的符号，比如我常用 FDY 三个字母代表“辅导员”，用 MM 来代表思维导图等。

发挥你的想象力吧。

7. 关联线和概要

关联线，表示两个主题之间有内在的逻辑关联性。概要，表示某一组主题之间有共同点。

6.4 手绘案例

以“7 大技巧”为主题，画一幅思维导图吧。

1. 布局

脑子里大概有个数，中心主题要画多大，一级主题有几个，怎么分布。本思维导图有七个一级主题，线条要稍微分开些，否则容易挤成一团，不好看。

大概有数了，动手，下笔。

2. 画中心主题

拿出 A4 纸，横着平铺。在纸的中央，简笔画一支铅笔，写上“7 大技巧”，代表主题，如图 6-1 所示。

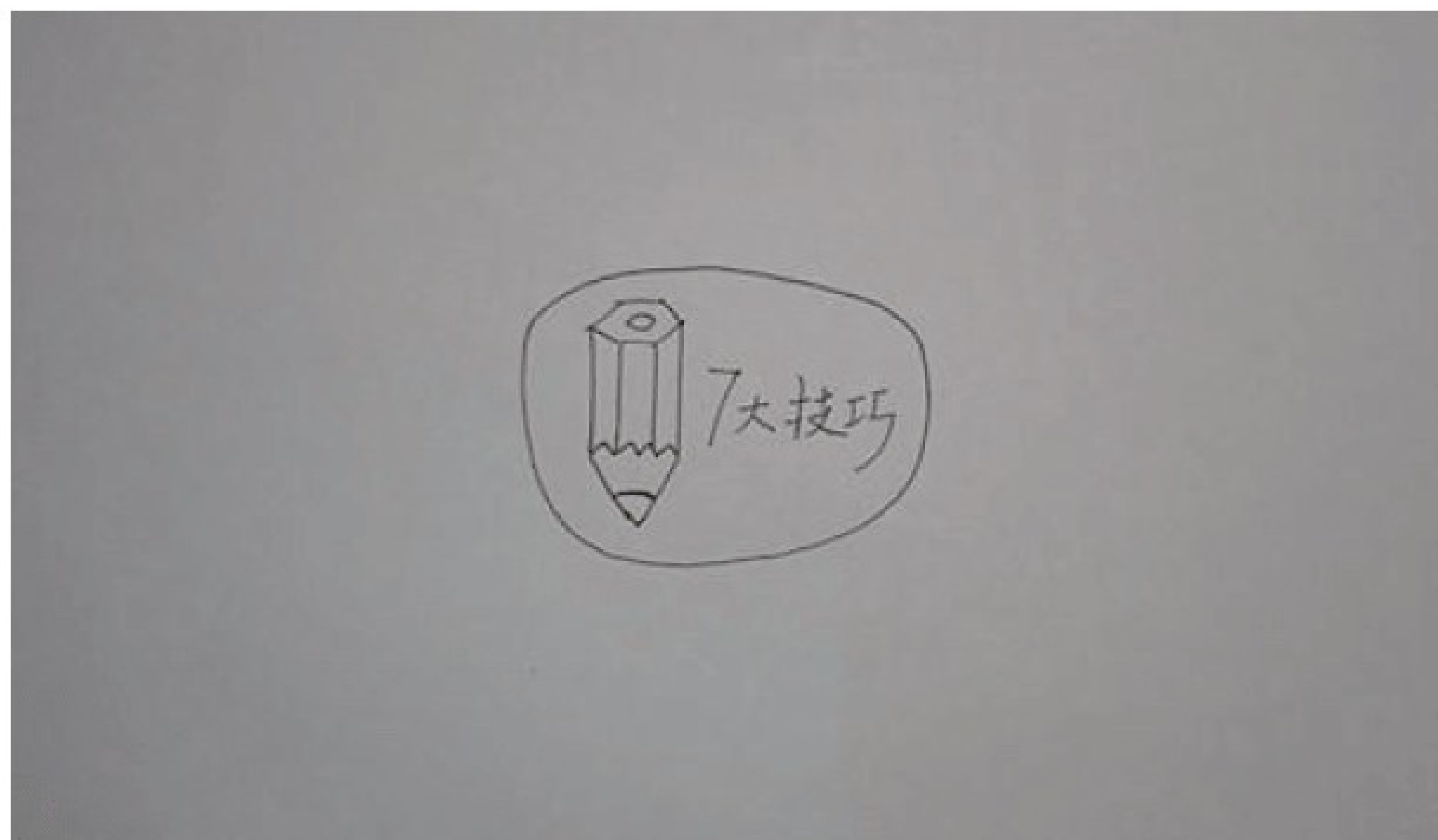


图 6-1 画中心主题

3. 画一级主题

图 6-2 中，分支内容早已心中有数，画线并写字。其中“关键词”用 KW(Key Word)来代替，关联线和

概要用“关联线＋概要”来代替，有点区别，会更有趣。

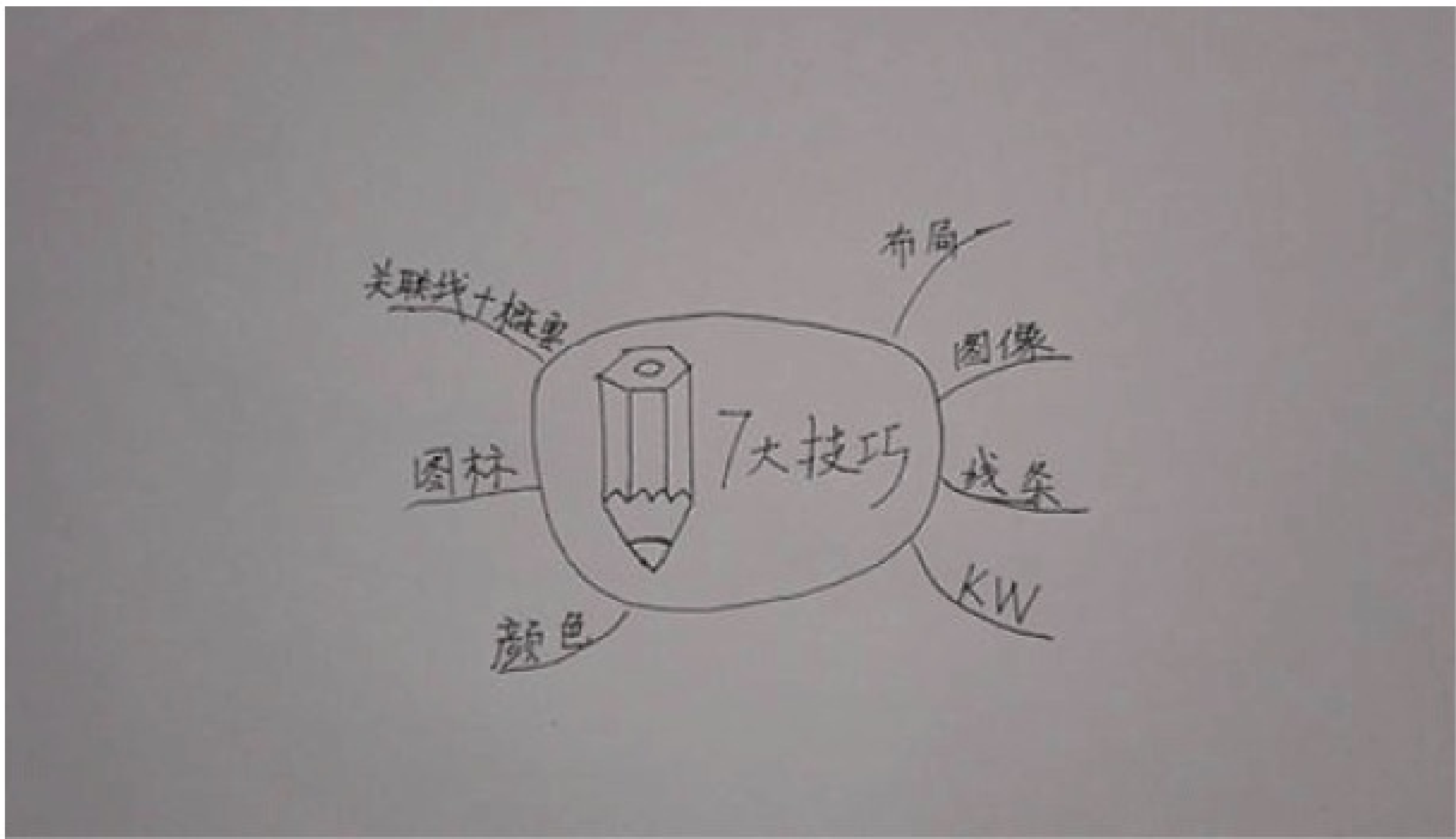


图 6-2 画一级主题

4. 画二级三级主题

把每个主题的关键内容都写下来，方便用图形图像的就用图形图像；方便用图标的，用图标；实在不方便的，用文字，如图 6-3 所示。

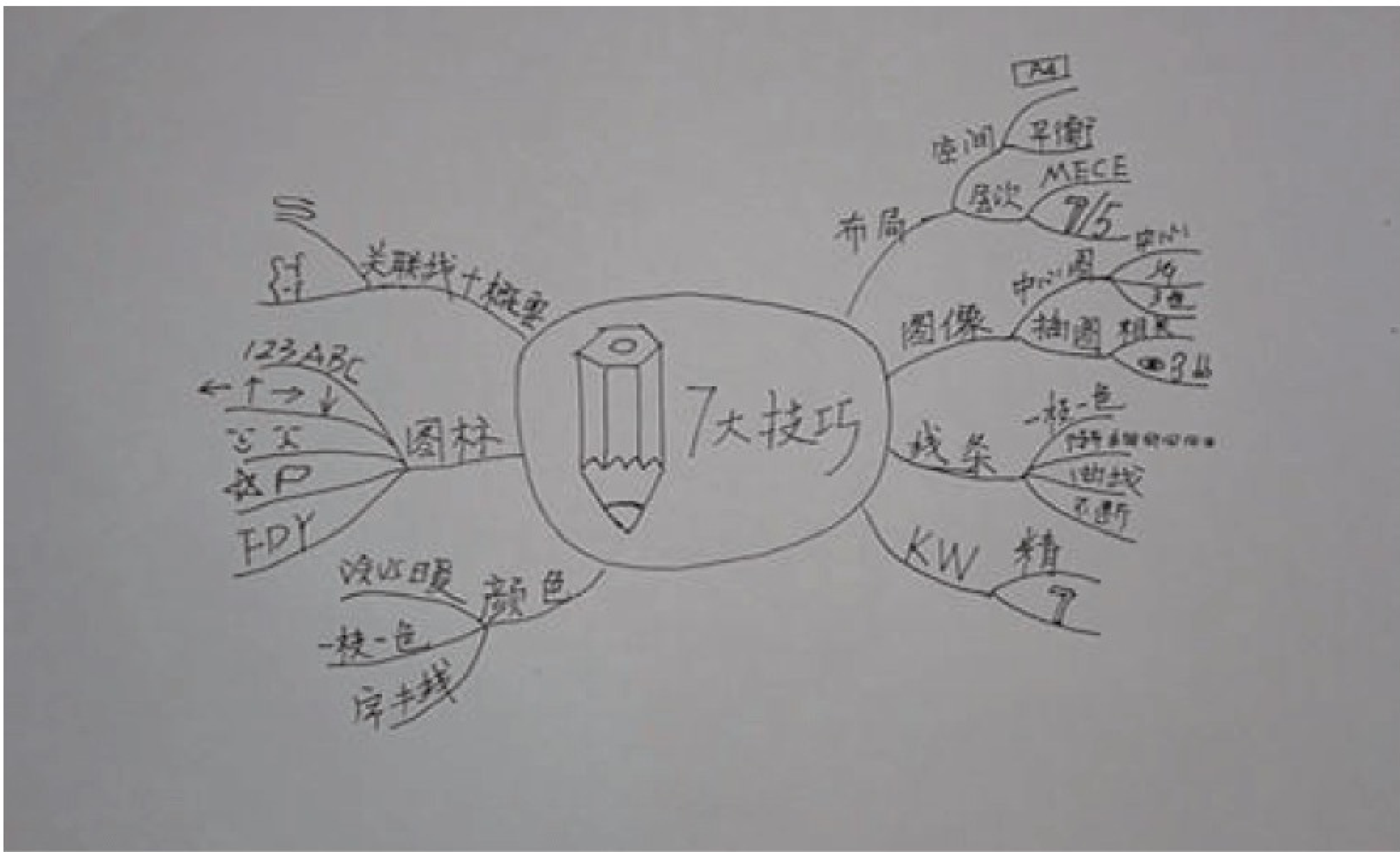


图 6-3 画二、三级主题

第一分支“布局”中，“空间”要注意纸张横放，就画了一张横着的 A4 纸，注意平衡；“层次”要注意“相互独立，完全穷尽”，用了 MECE 代替(Mutually Exclusive Collectively Exhaustive)。“7”表示分支数尽量不要超过 7 个，“5”表示层次数尽量不要超过 5 层。

第二分支“图像”中，“中心图”要注意位置在纸张的中心，大小不要超过纸张的 1/9，三种颜色以上；“插图”，注意和主题相关，新奇有趣，能够引起多种感官者为佳。

第三分支“线条”中，第一要注意一个分支一种颜色，第二是离中心主题越近线条越粗，我这里画了个不太好看的造型，但是很新奇，容易记住。尽量用曲线，线与线之间不要中断。

第四分支“KW”，代表关键词 Keyword。关键词要精选，尽量不超过 7 个字。

第五分支“颜色”，注意冷暖交替，一支一色，字的颜色和线条的颜色区分开来，不要一样。

第六分支“图标”，有数字、字母、箭头、表情、星星、旗子、短语等。

第七分支“关联线＋概要”，是 XMind 里面非常常用的两个工具，我觉得挺有必要，也加到 7 大技巧中来了。

5. 增添逻辑关系

所谓的逻辑关系，就是主题和内容本身所蕴含的相互关系。

图 6-4 中的第六分支“图标”，我加了一个“概要”符号，也就是俗称的“大括号”，图标的用法要自成体系，自己心里要定义好，每一种图标都有什么含义。

第三分支“线条”中的“一支一色”，和第五分支“颜色”中的“一支一色”，意思是一样的。同理，“布局”中的“7”和“KW”中的“7”，意思也是一样的。给这两对都加了联系线，表示了一样的逻辑关系。

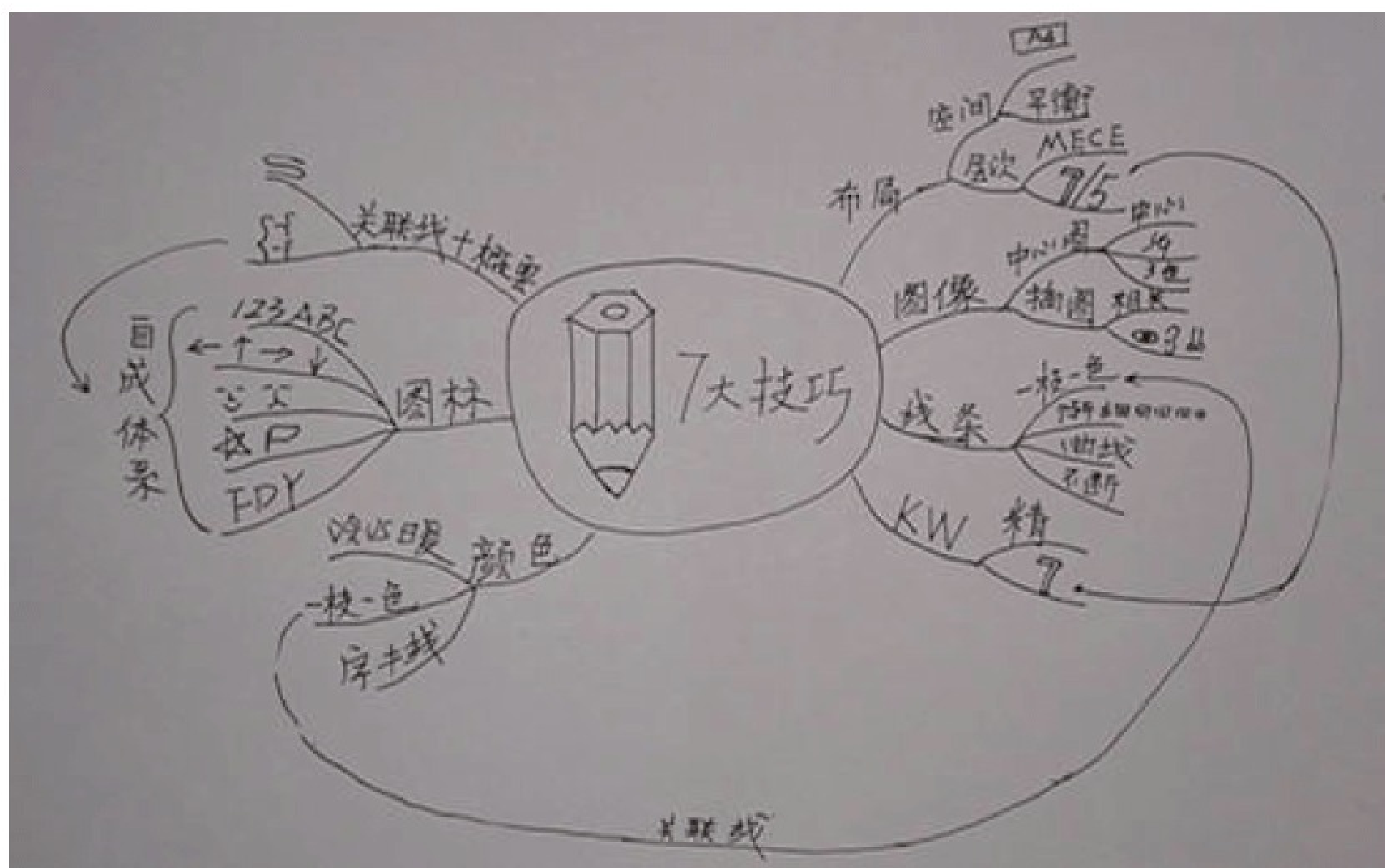


图 6-4　概要＋联系线

6. 上色

我手头有一盒 24 色水彩笔，孩子画画用的，就拿来涂颜色了。

图 6-5 中的颜色搭配，我没有太多的审美，不知道怎样搭配会更漂亮，分支的颜色基本上按照色调冷暖交替出现。中心图的颜色，也是凭感觉画。“7”字我想特别突出一点，就稍微花哨了些。

给中心图边框、联系线、概要也都加了颜色。

7. 落款

如图 6-6，落款还是有必要的，表示图是谁画的，什么时候画的，特别是自己画了很多图之后，落款的重要性你马上就会看到的。

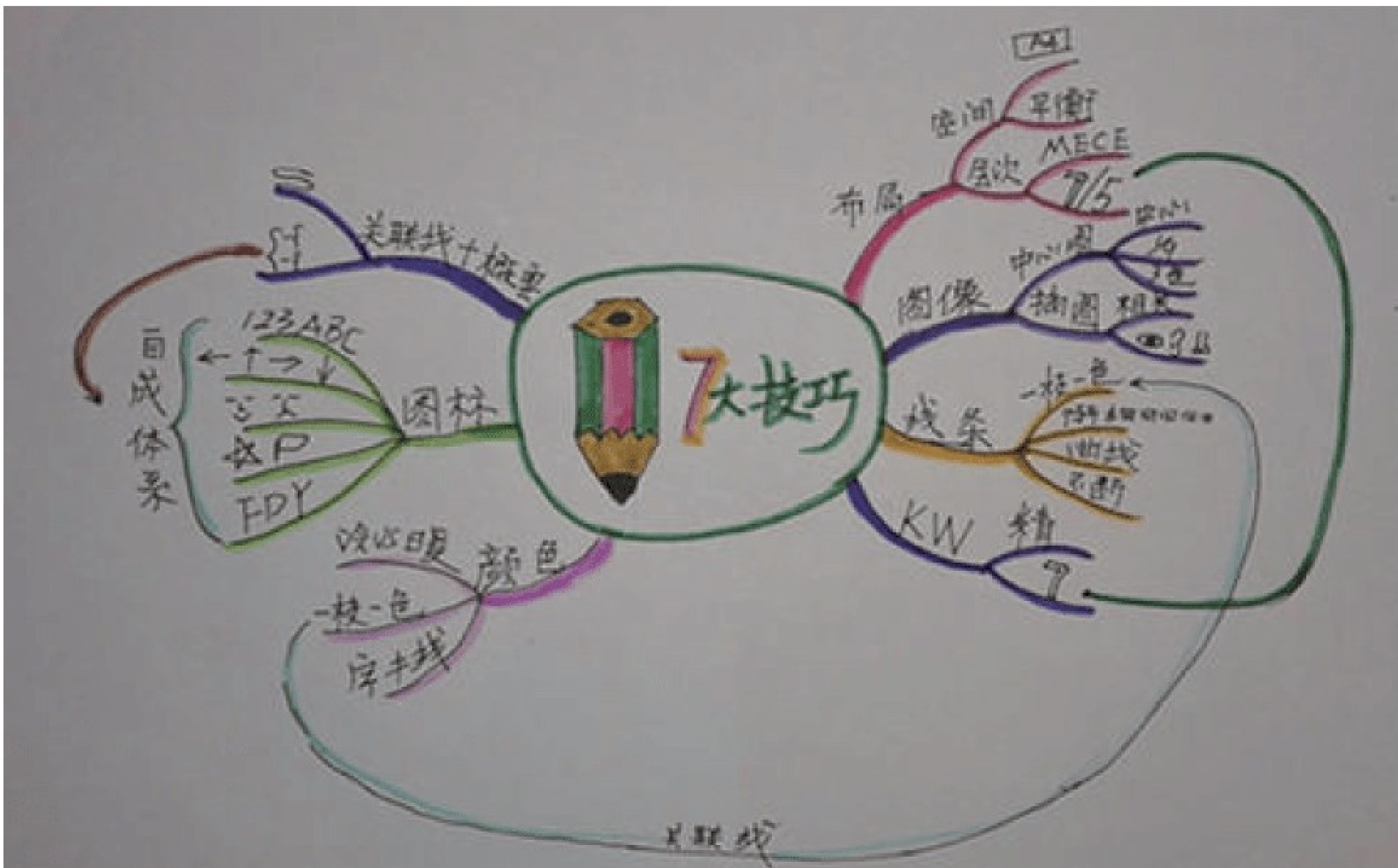


图 6-5　上色

最后出来的成品图，就是这样。不算很漂亮，但是自己印象深刻。

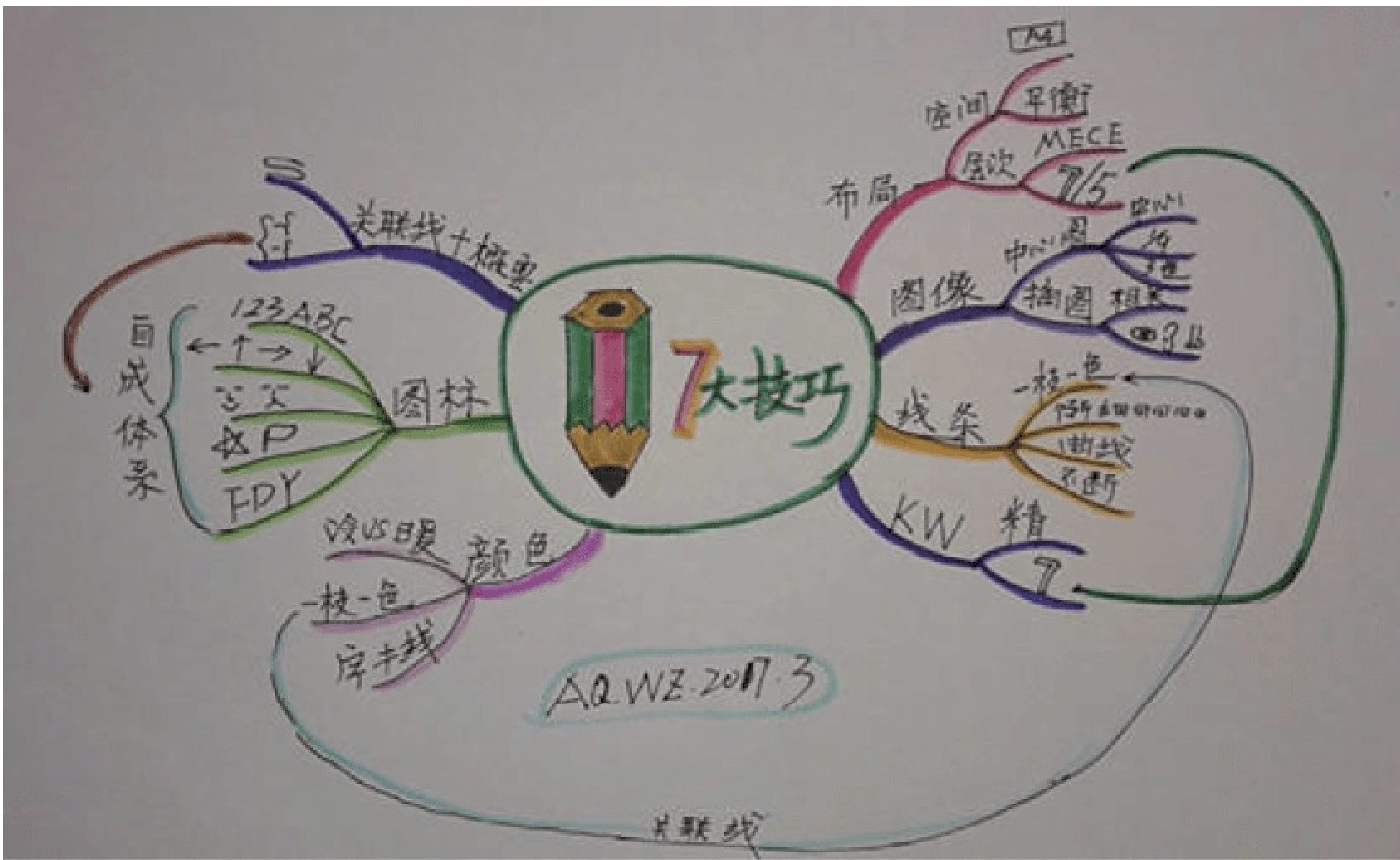


图 6-6　成品图

必须说明下，为了把这幅图稍微画得好一点，我之前还画了一幅图 6-7 的，我相信胸有成竹的感觉。两幅图只有一点点变化，第二幅图更加平衡一点，即兴的成分多一些。

画一幅图，差不多半小时不到吧，脑子里已经有内容的思维导图，相对简单些。

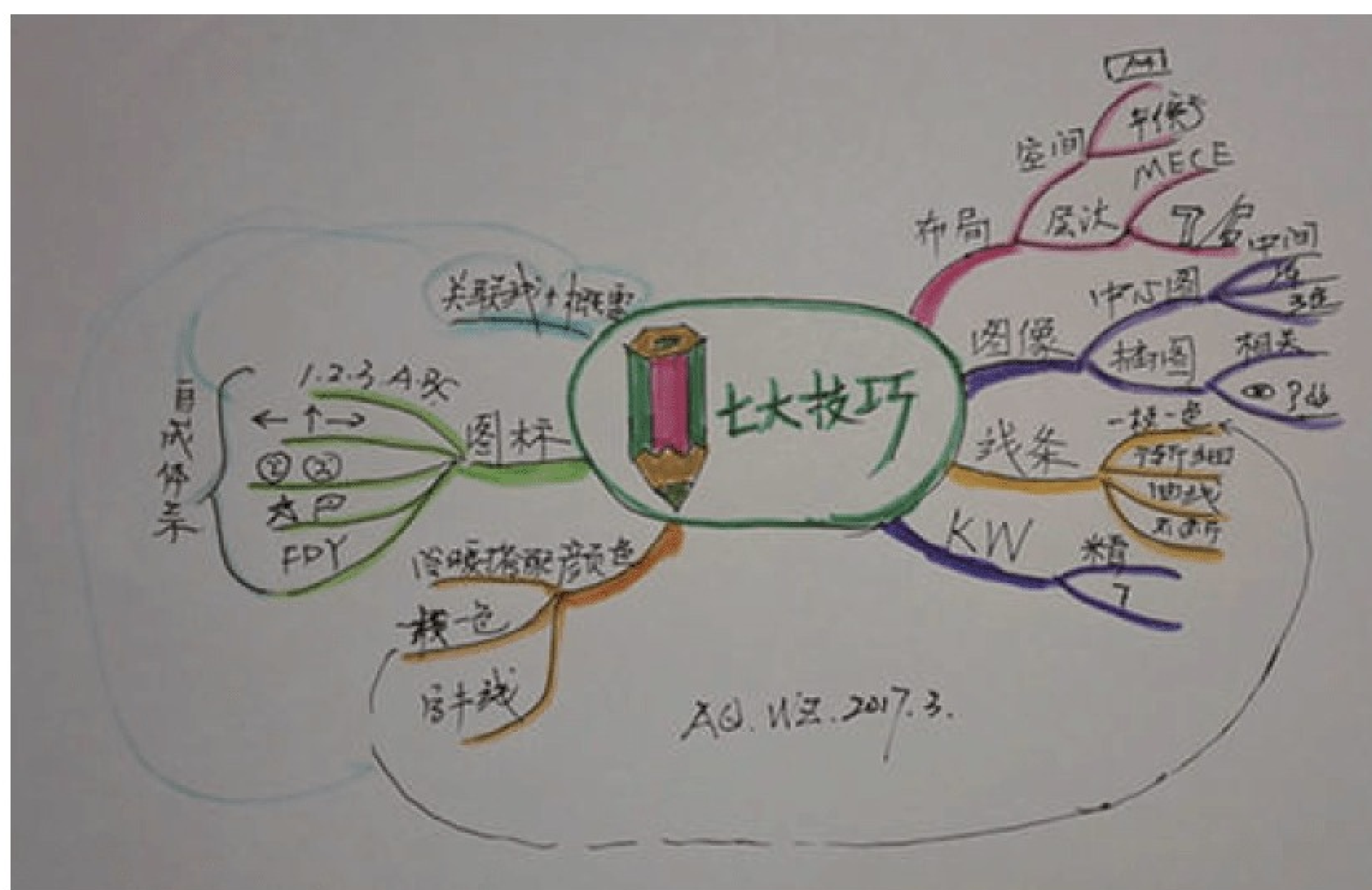


图 6-7　第一幅图

6.5　手绘心态

有几种心态，是要不得的，会阻碍你学好手绘思维导图。

(1) **画得太丑了**。注意，思维导图的关键，在思维，而非导图。又不是画画比赛，丑点不要紧，能让你思路清晰，就行了。

(2) **手绘太麻烦了**。手绘的代价可能是麻烦，但是作用却是记忆深刻。如果有些东西需要记忆，建议手绘。

(3) **手绘一定要彩笔**。有彩笔是最好的，没有，也可以直接画。颜色并非那么重要。

再说一遍，思维导图的关键，在思维，而非导图。

第 7 章

计算机思维导图软件推荐

PC 端画思维导图的软件很多，传统的几大巨头：XMind，MindManager，Freemind，Mindmapper，ImindMap，功能比较强大，各有千秋。常常会有网友争论，到底哪个更好用。

作者推荐 XMind，理由如下。

7.1 基本功能完备

大部分非专业人士只需使用基本的功能就可以了，用不着太复杂的。作者认为，普通用户对思维导图的三大功能诉求分别是：

（1）发散性，匹配大脑思维的天马行空，从中间向四周发散。

（2）随意增删主题，方便调整。

（3）图形图像化，图形图像更能激发大脑的活跃度。

XMind 完全满足这些功能诉求。跟所有的思维导图一样，它也有一个中心主题，向四周辐射，据说这种结构跟大脑的神经细胞结构类似，传播效率最高。增删节点非常方便。发散性本身就有图形图像属性，脑图正可以加入其他的图形图像。这些功能用于总结记录、计划部署、发散思维，绰绰有余。

XMind 还有三个我特别喜欢的可视化关系功能，如图 7-1 所示。分别是："外框""概要"和"联系"，在工具栏上，一眼就能看到。它们可以为主题添加特殊标记来对主题进行分类、使用箭头展现主题之间的关系和使用外框功能环绕主题组，十分完美地吻合了我们平常记笔记的功能需求。图 7-2 呈现了外框、概要和联系的效果。

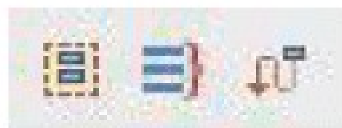


图 7-1　可视化关系功能按钮

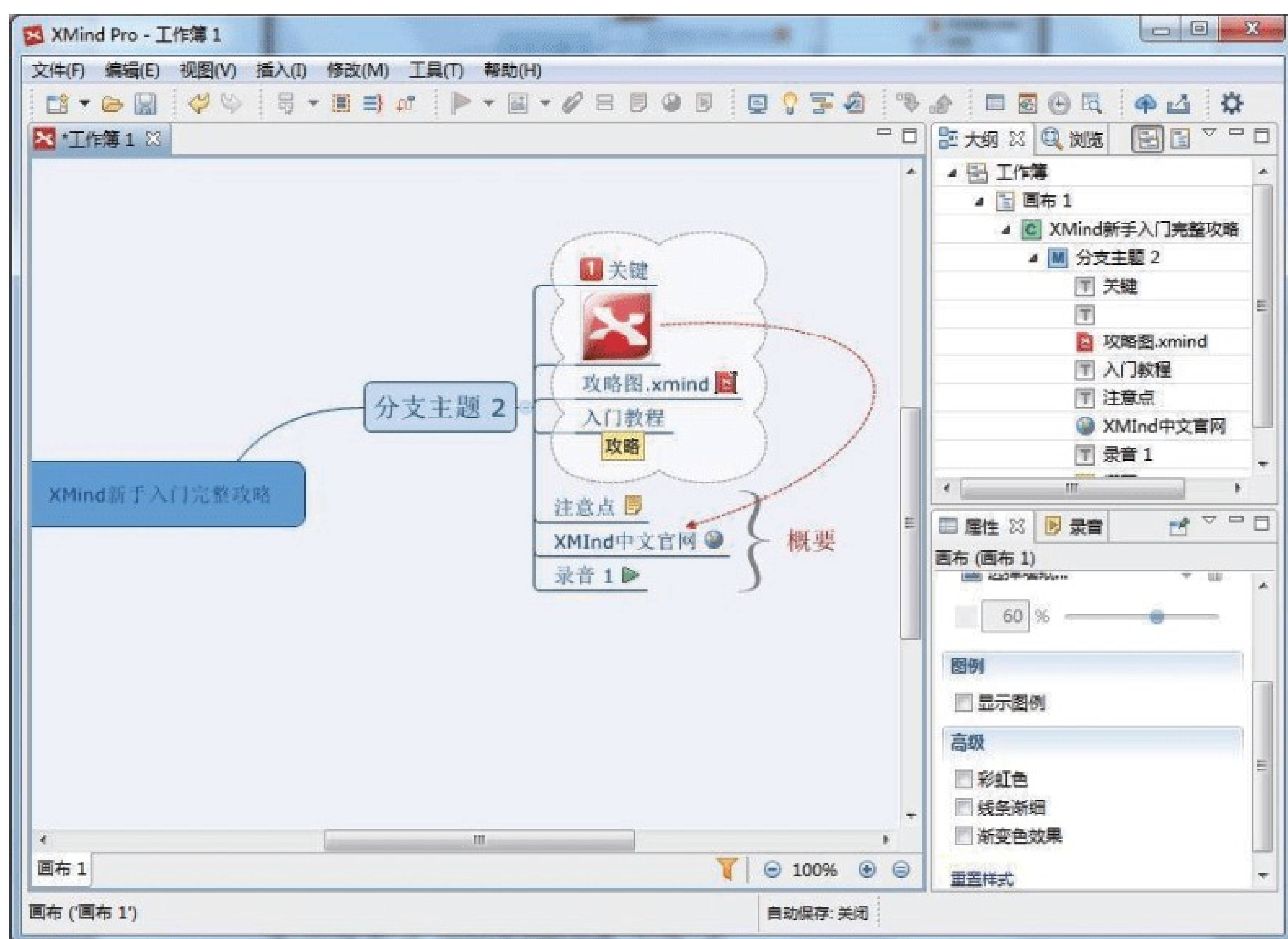


图 7-2　外框、概要和联系

7.2　操作简单

其实，思维导图软件总体来说都比较简单，只要熟悉 Office 软件，在操作方面只要稍微摸索一下，很快能掌握。思维导图的关键，不在导图，而在思维。导图很简单，思维相对复杂。基本的操作，无非是三种：增加主题、删除主题、编辑主题。

XMind 里，增加子主题，按 Tab 键或者 Insert 键即可；增加同级主题，按 Enter 键即可；增加父主题，同时按 Ctrl＋Enter 键即可。删除主题，更简单，选中，按 Delete 键就好了。编辑主题，分为两种，一是编辑内容，二是美化。编辑内容，只需要双击“主题”；美化内容，单击主题，然后进入“属性”，就可以做各种各样的美化了。

其他的插入图像、图标、外框、概要、联系等，都很简单。

XMind 官网上提供了一张图片，基本上就能够让你非常全面地掌握 XMind 各种操作，可以扫描下方二维码查看。



我特别喜欢 XMind 提供的十二种功能结构图，包括常规的思维导图、组织结构图、树状图、时间轴、鱼骨图、矩阵等。如能灵活运用，可谓妙趣横生。

如果是收费版本，还可以画甘特图，那就可以把想法和实践完美结合了。

7.3　免费

重要的事情说三遍：免费！免费！免费！XMind 有免费版，也有收费版，免费版功能有所限制。主要限制内容如图 7-3 所示的四种。



图 7-3　免费版 XMind 的功能限制

一是无法导出到 Word、Excel、PPT 等；二是不能用演示功能；三是不能用头脑风暴模式；四是不能用甘特图。其他功能都 OK。这一点，只有 Freemind 软件可以媲美。

在网络上搜索过免费思维导图软件的人都知道，真正的免费软件是多么难得呀！特别是当前下载环境这么恶劣，计算机高手也要瞪大眼睛才能找到正常的下载链接，而且很多软件都是挂羊头卖狗肉，让人郁闷上火。

免费软件，那是对普通用户群体多么深沉的爱呀！

7.4　云存储

图 7-4 是 XMind 的云存储服务，7.5 版本以上的 XMind 软件都支持。我们可以将画好的思维导图，保存在云端，只需要简单注册一下账号密码即可。在这台电脑画好之后，在另外的电脑上，只需要账号密码登录，就可以看到这幅图了。而且，XMind 是跨平台的，支持 Windows、Mac、Linux 三种系统。跟百度脑图比起来，多了一个安装软件的操作，其他一样。



图 7-4　XMind 的云存储

第 8 章

XMind系统的下载、安装与云存储注册

如果是安装微软操作系统的，我推荐安装 XMind 这款思维导图软件，功能非常强大。推荐理由有四点：基本功能完备，操作简单，免费，云存储。

下载和安装比较简单，不过在讲微课和平时的交流过程中，也有些朋友提出了这个问题，说安装的过程遇到问题，装的是英文版，等等。所以还是详细地讲一下，提供参考。顺便把云存储的注册和简单功能，也一并讲一下。这部分，官网上也没有详细的说明。

以 XMind 8 免费版为样本，安装在 Windows 7 系统上。

8.1 下载

1. 进入 XMind 中文官方网站

在浏览器里输入网址：www.xmindchina.net，按 Enter 键，首先出来的是广告界面（2016 年 12 月 2 日），如图 8-1 所示。



图 8-1　广告界面

不要理它，稍等片刻，会自动消失，出现下载界面，如图 8-2 所示。



图 8-2 下载界面

2. 进入下载中心

单击 XMind 免费下载，即可进入 XMind 中文版下载中心，如图 8-3 所示。



图 8-3 下载中心

XMind 提供了适合三种操作系统的版本，我们选红底白字的那个图标，下载 Windows 版本的即可。

随后出现新建下载任务界面，如图 8-4 所示。

3. 下载

单击“直接打开”按钮，或者“下载”按钮都可以。此处单击“下载”按钮，然后就出现下载进度，如图 8-5 所示。

等它全部下载好，就可以开始安装了。

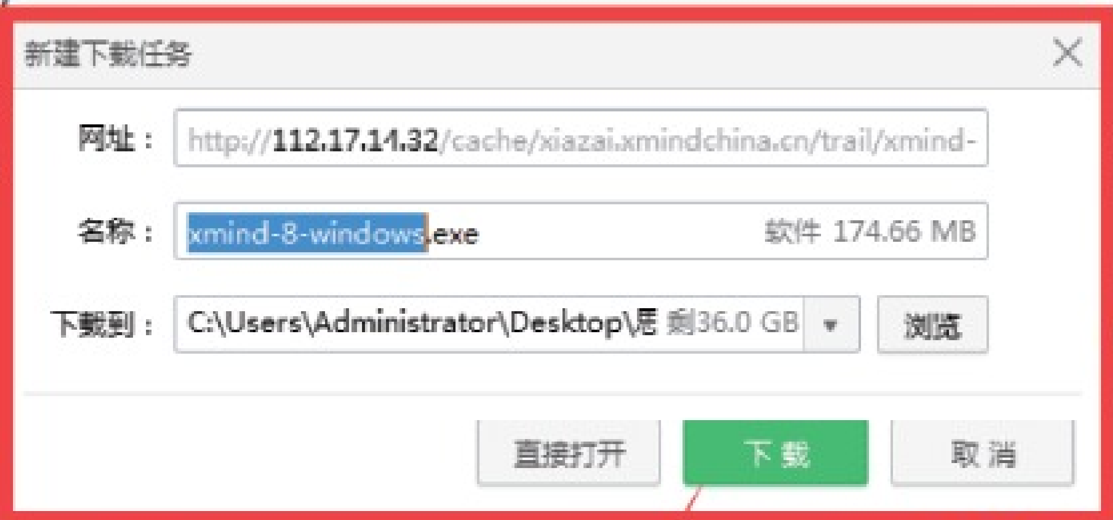


图 8-4 下载任务



图 8-5 下载进度

8.2 安装

1. 打开安装向导

双击下载好的 XMind-8-Windows. exe 程序安装包，打开 XMind 8 安装向导，单击 Next 按钮，如图 8-6 所示。

2. 同意安装协议

勾选 I accept the agreement，单击 Next 按钮，如图 8-7 所示。



图 8-6　安装向导

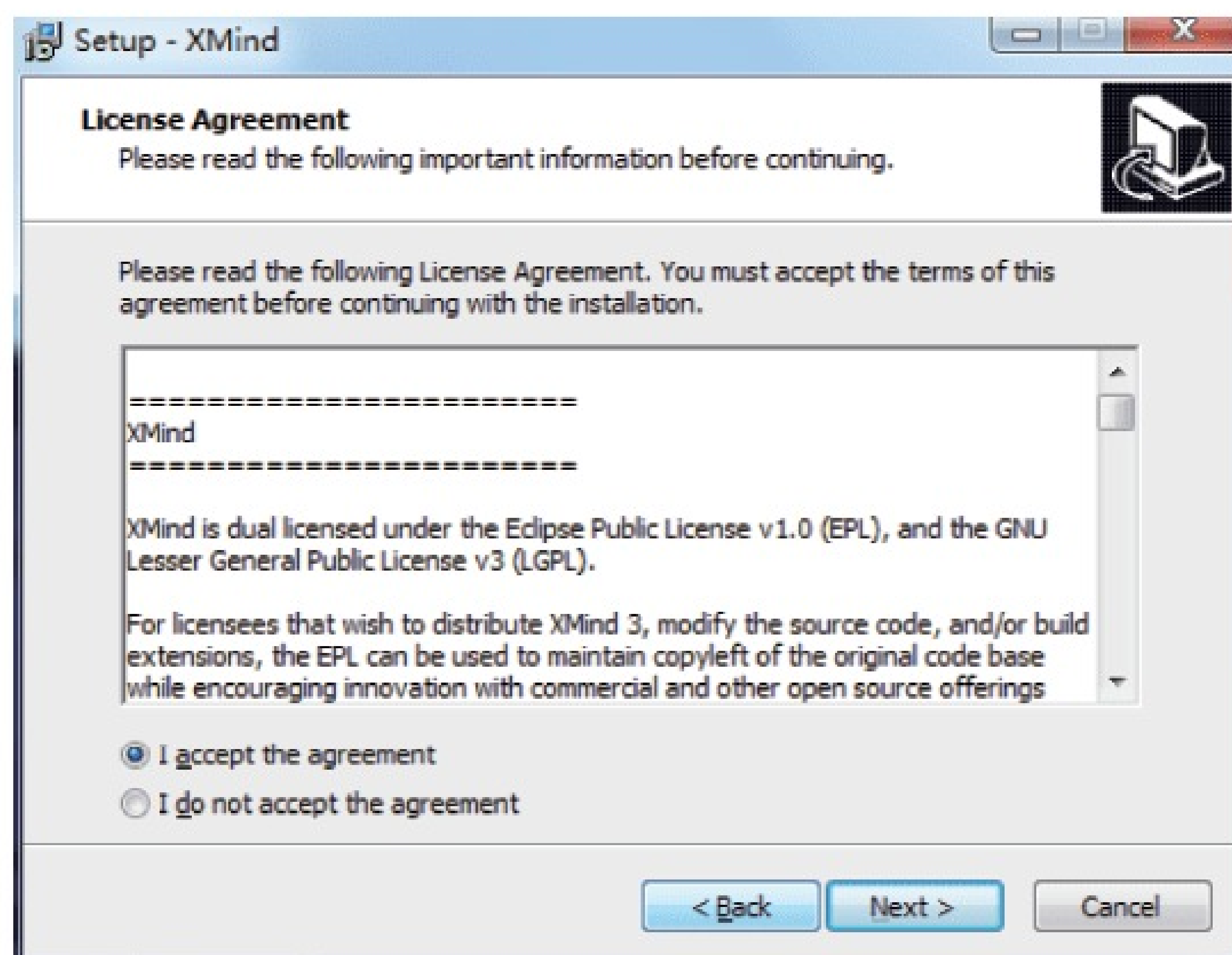


图 8-7　安装协议

3. 确定安装路径

软件默认安装路径是 C 盘，单击 Browse 按钮自定义软件安装位置，然后单击 Next 按钮，如图 8-8 所示。

4. 选择其他执行任务

选择要在安装 XMind 时执行的其他任务，单击 Next 按钮，如图 8-9 所示。

(1) Creat a desktop icon(创建一个桌面图标)。

(2) Creat a Quick Launch icon(创建快速启动工具栏上的图标)。

(3) Associate additional file types with XMind(Recommended!)(关联其他文件类型 XMind(推荐!))。

(4) Associate FreeMind(.mm) Files(关联 FreeMind)。

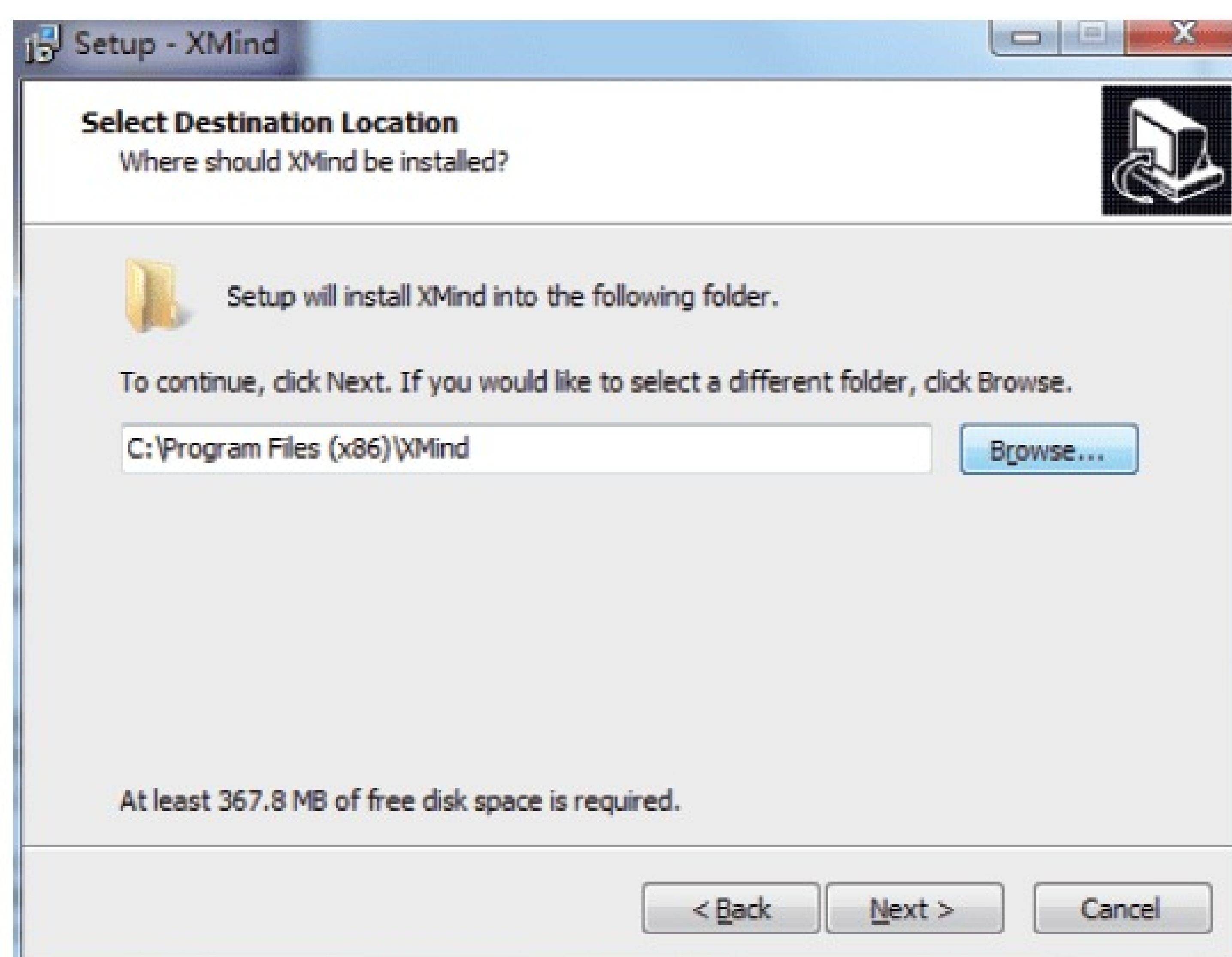


图 8-8 安装路径

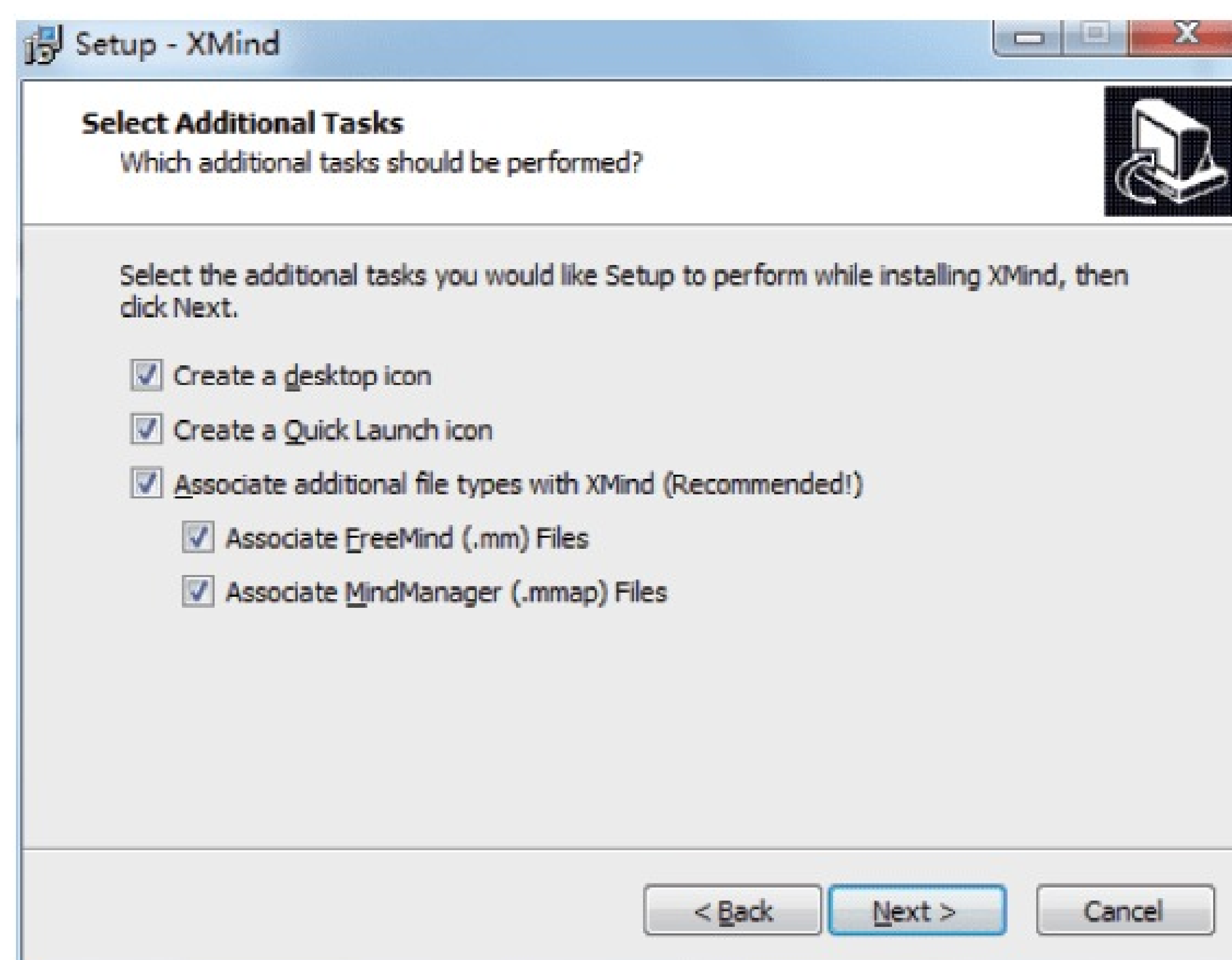


图 8-9 安装选择

(5) Associate MindManager(.mmap) Files(关联 MindManager)。

关联其他两个思维导图软件,大概意思就是可以导入导出它们这两个思维导图软件绘制的思维导图。全选就好了。

5. 开始安装

安装已就绪,单击 Install 按钮开始安装,安装需要一点时间,请耐心等待,如图 8-10 所示。

6. 完成安装

安装完成,单击 Finish 按钮,完成安装,如图 8-11 所示。

7. 出现桌面图标

出现桌面图标,双击即可使用,如图 8-12 所示。

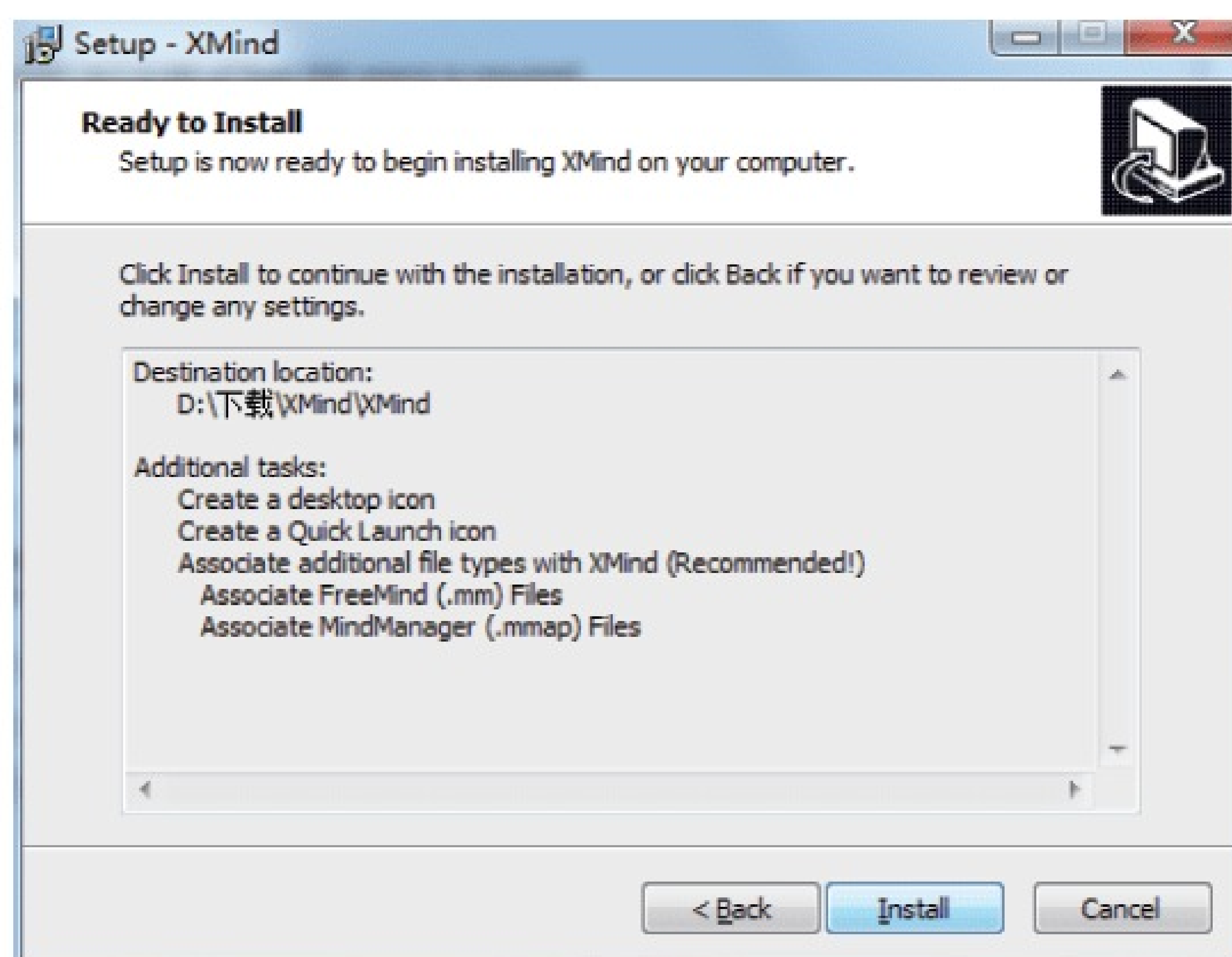


图 8-10　安装就绪

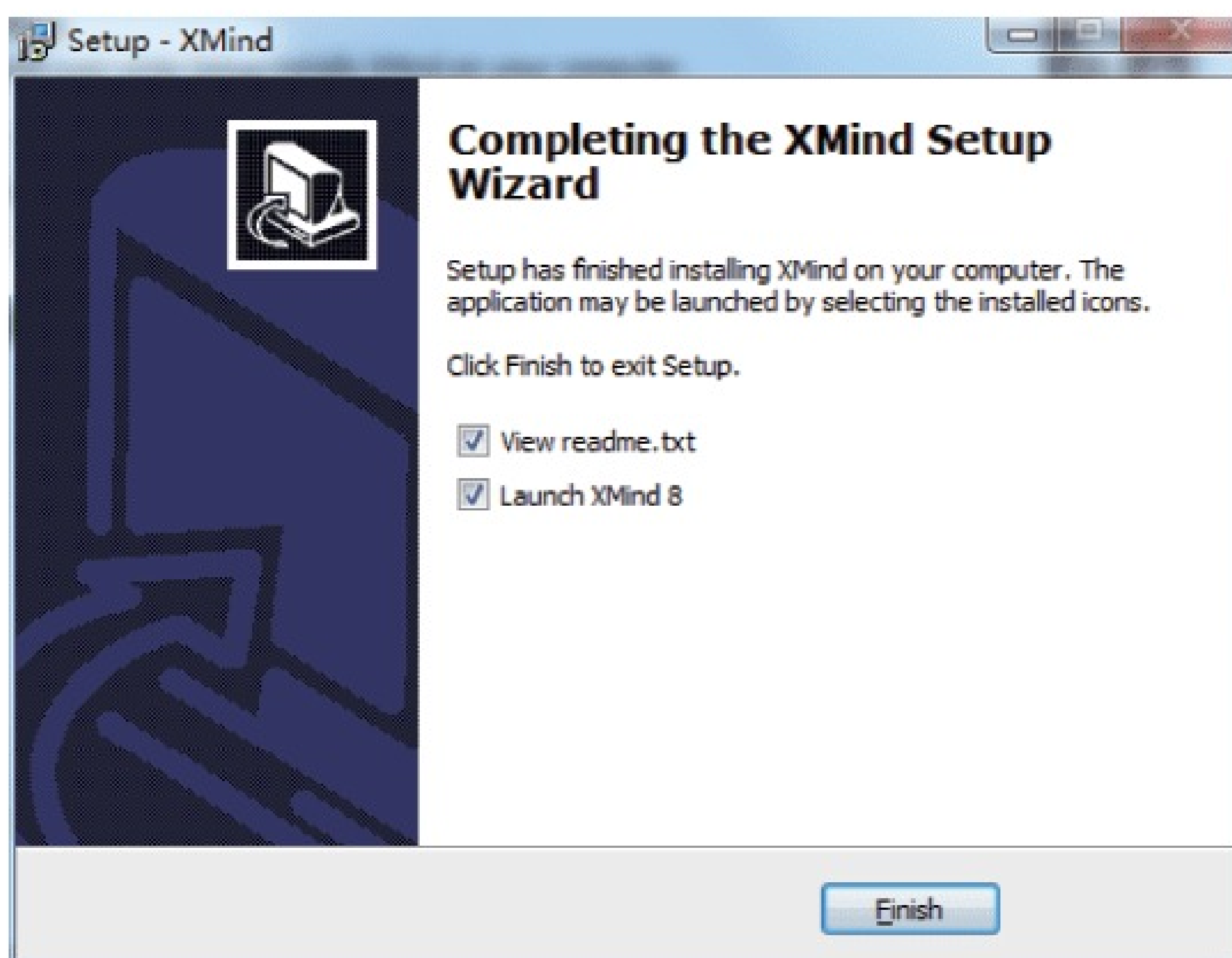


图 8-11　安装完成



图 8-12　桌面图标

8.3　云存储注册

XMind 7.5 版本以上，就提供了云存储服务。

1. 云存储优点

云存储有如下几个优点，所以强烈推荐注册使用，虽然有时候感觉还不太稳定。当然，不注册，也不影响使用。

(1) 跨平台。云存储可以让一幅 XMind 思维导图在微软系统、Linux 系统、Mac 系统之间自动同步，自动兼容。

(2) 在线编辑。云存储能在线编辑思维导图，存储在云空间里，然后在任何一台终端上打开。非常快

速方便。

(3) 云空间大。XMind 云提供了多达 1GB 的云存储和 20MB 单个附件的存储空间。

2. 云存储注册

1) 进入注册登录界面

在 XMind 的文件菜单里，单击 XMind Cloud，就会出现注册和登录界面，如图 8-13，单击“注册”按钮。

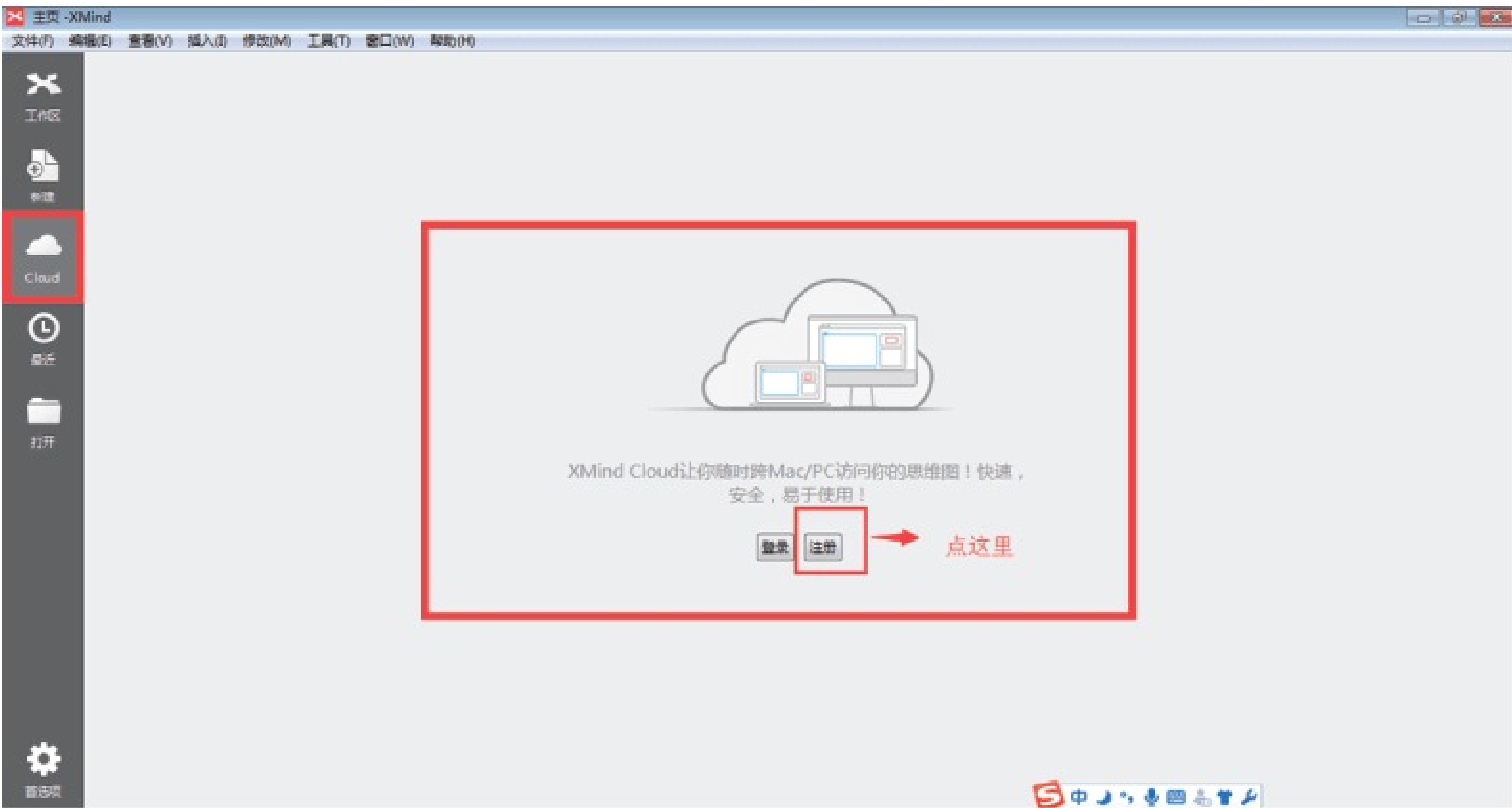


图 8-13　云服务注册

2) 进入注册网站

这个网站是官网，所以都是英文的。好在注册的英文很简单，有一点英文基础的人基本都能看懂，如图 8-14 所示。

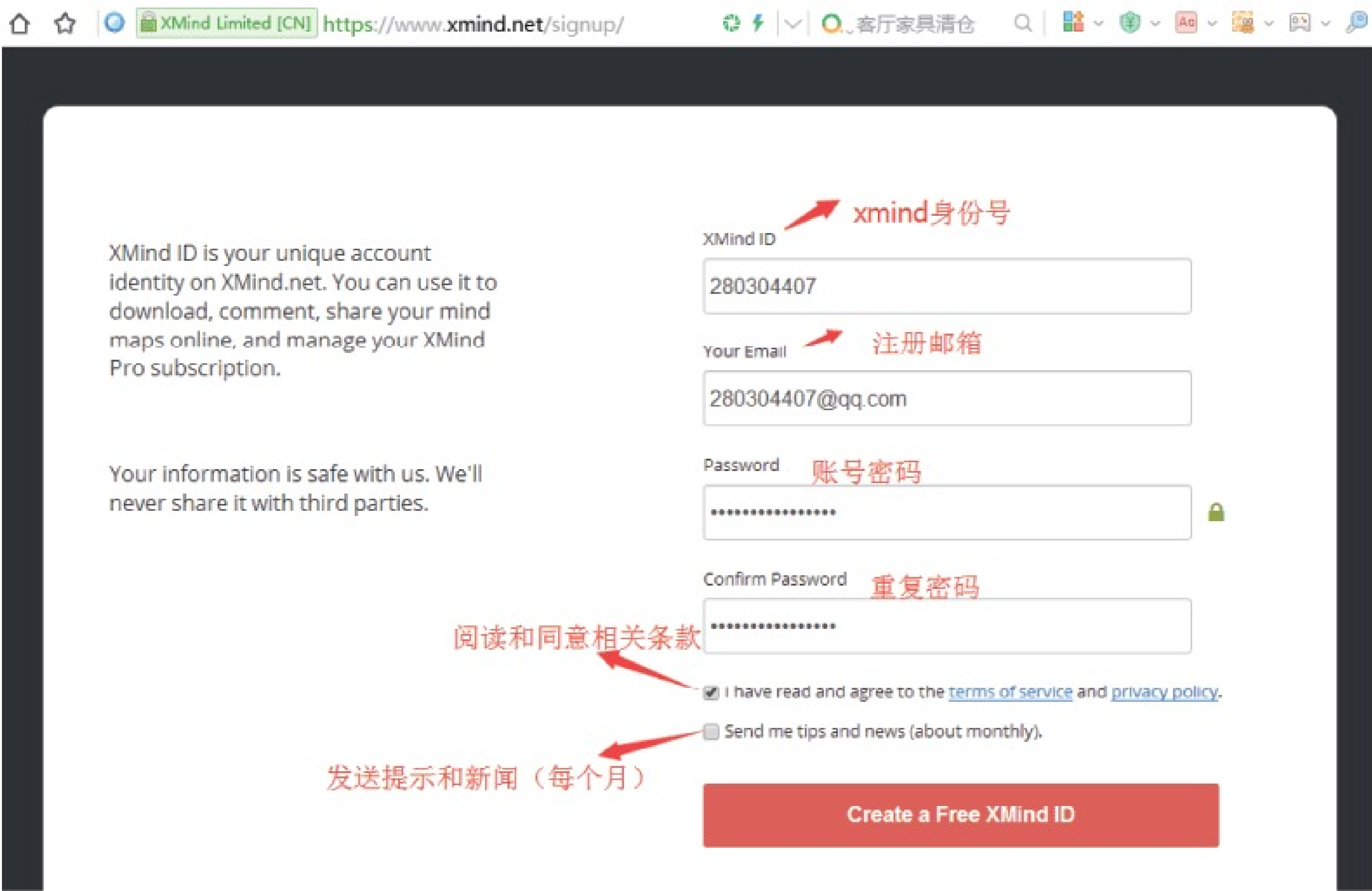


图 8-14　注册页面

XMind ID，建议输入邮箱名称就可以了，我用的是 QQ 邮箱，直接用 QQ 账号。输入邮箱、密码，确认密码等。下面两个选择项，默认都选。第一个应必选的，表示已经阅读并接受相关条款了。第二个可以不用选，网站想每个月都给你发提示和新闻，反正也看不懂，算了。然后单击 Creat a Free XMind ID 就好了。

系统会给你所注册的邮箱发送确认信件，速度很快，马上就收到邮件了，如图 8-15 所示。

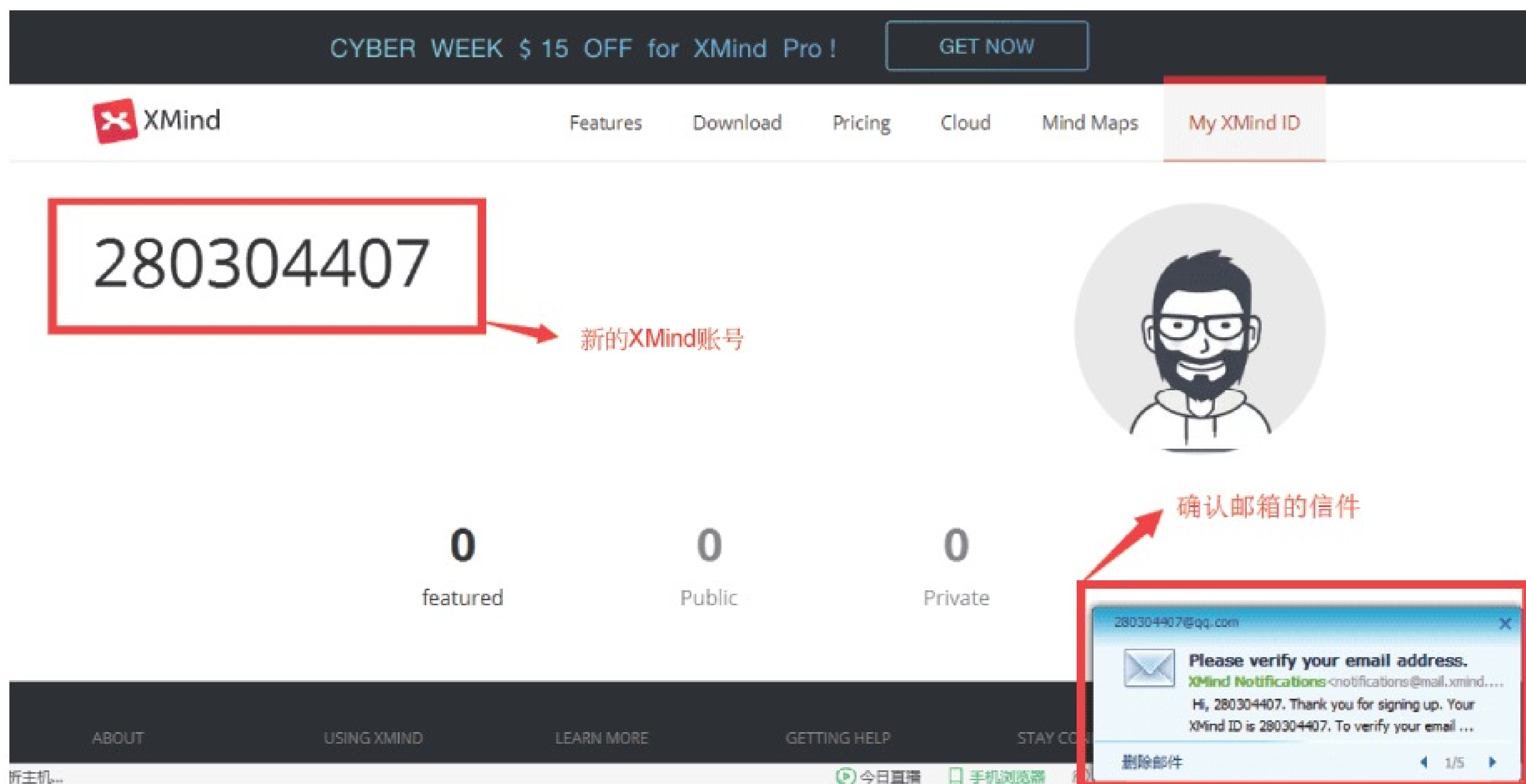


图 8-15 新建的账号

3）确认邮箱

进入邮箱，单击链接，确认即可，如图 8-16 和图 8-17 所示。



图 8-16 邮件列表

QQ 邮箱生怕你被骗，还给了一个安全警示，如图 8-18 所示。

继续访问，进入英文网站，确认界面，如图 8-19 所示。

4）登录 XMind 云存储，并存储文档

回到 XMind 的注册登录界面，单击“登录”按钮，出现登录界面。输入 XMind ID 和密码，单击“登录”

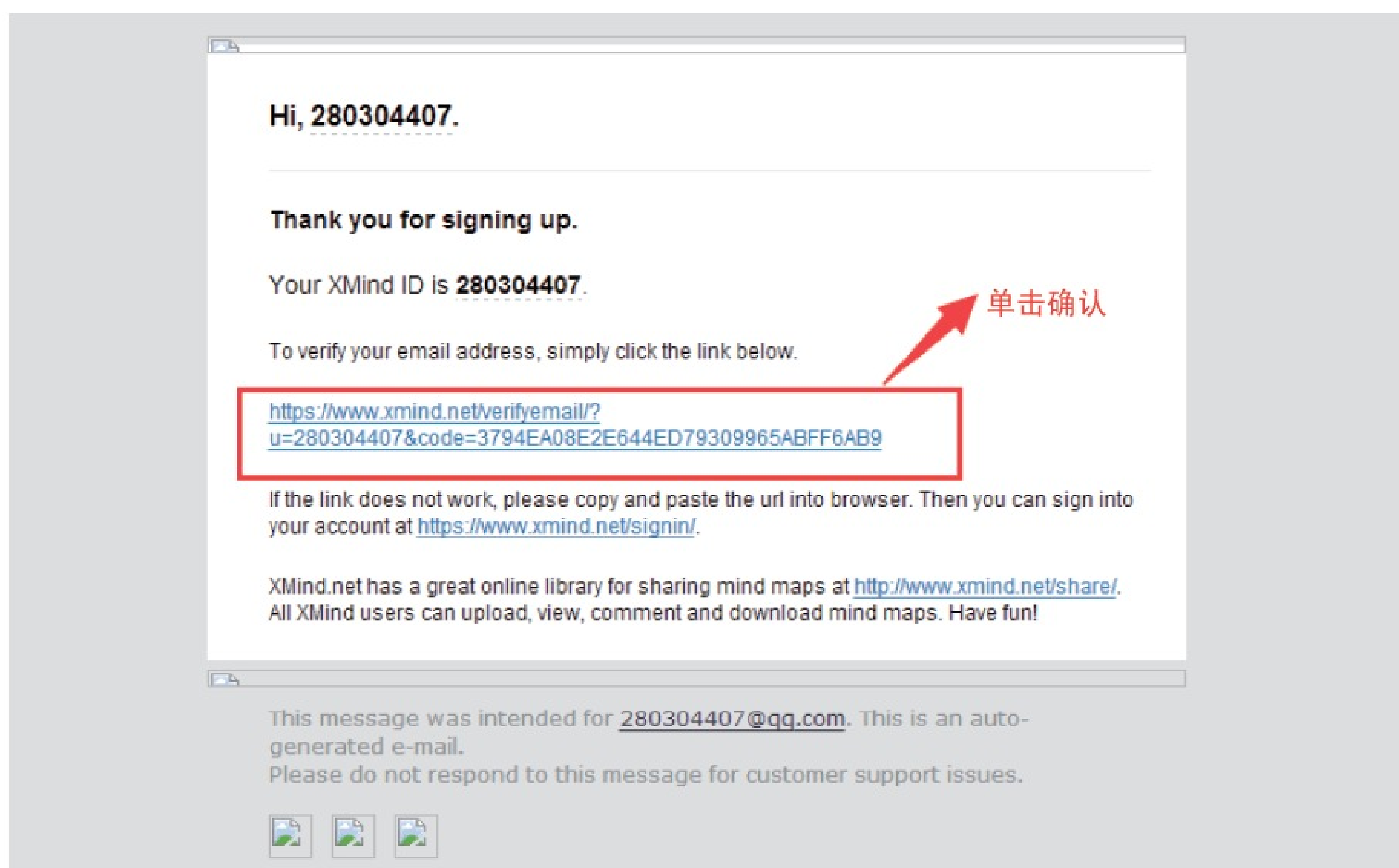


图 8-17　确认链接



图 8-18　安全警示界面

按钮，就可以登录云存储空间了，如图 8-20 所示。

登录成功后，就可以拖曳编辑好的 XMind 文档进入云存储空间了，如图 8-21 所示。

打开了一个文档“湖职院”，就出现这个页面了，如图 8-22 所示。

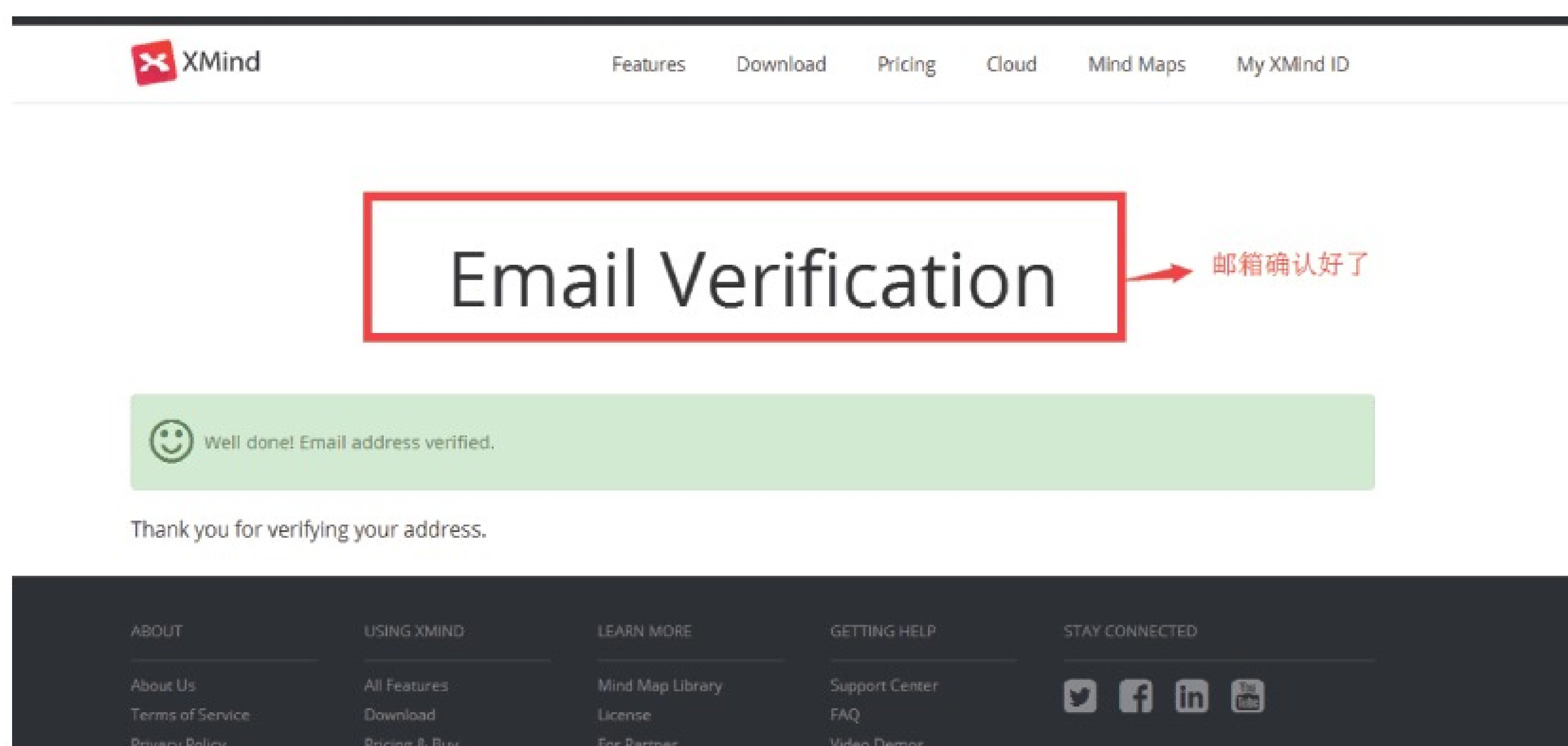


图 8-19　确认邮箱



图 8-20　登录

此后编辑的文档，选择保存的时候，都会出现两个选择，一个可以保存在云存储，一个可以保存在当地硬盘。

5）云存储账号修改或退出

云存储界面的右上角，有一排按钮，如图 8-23 所示。第一个按钮是导入文档；第二个是新建文件夹，也就是意味着云存储可以有文件夹；第三个按钮是文档呈现方式，可以在图标和列表间切换；第四个按钮是文档排序，英文习惯的；第五个按钮是同步；第六个按钮是账号按钮，单击出来账号设置、客户服务和退出界面。单击账户设置，还可以进入官方网站，修改账号密码等。

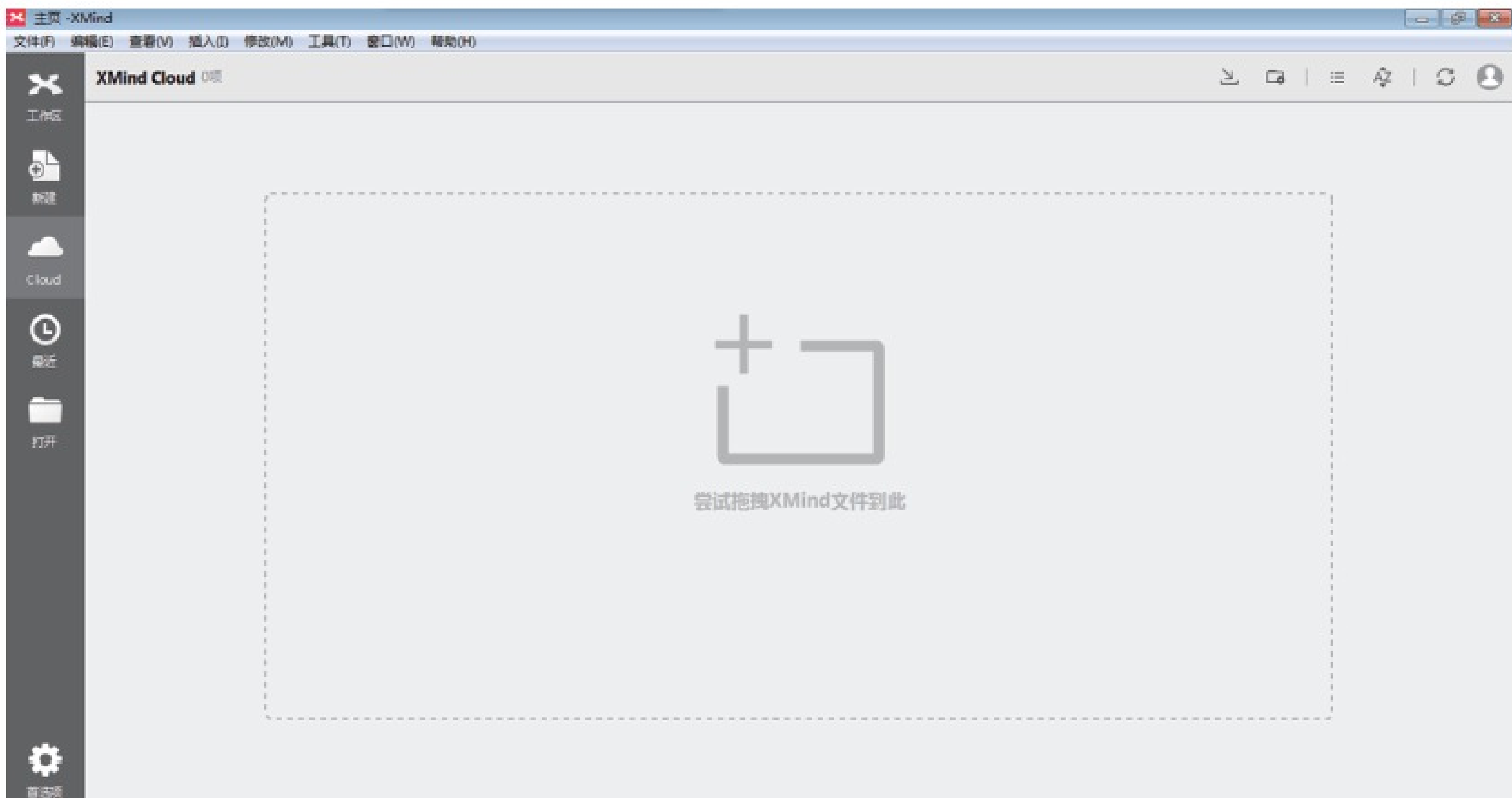


图 8-21　拖曳



图 8-22　内容

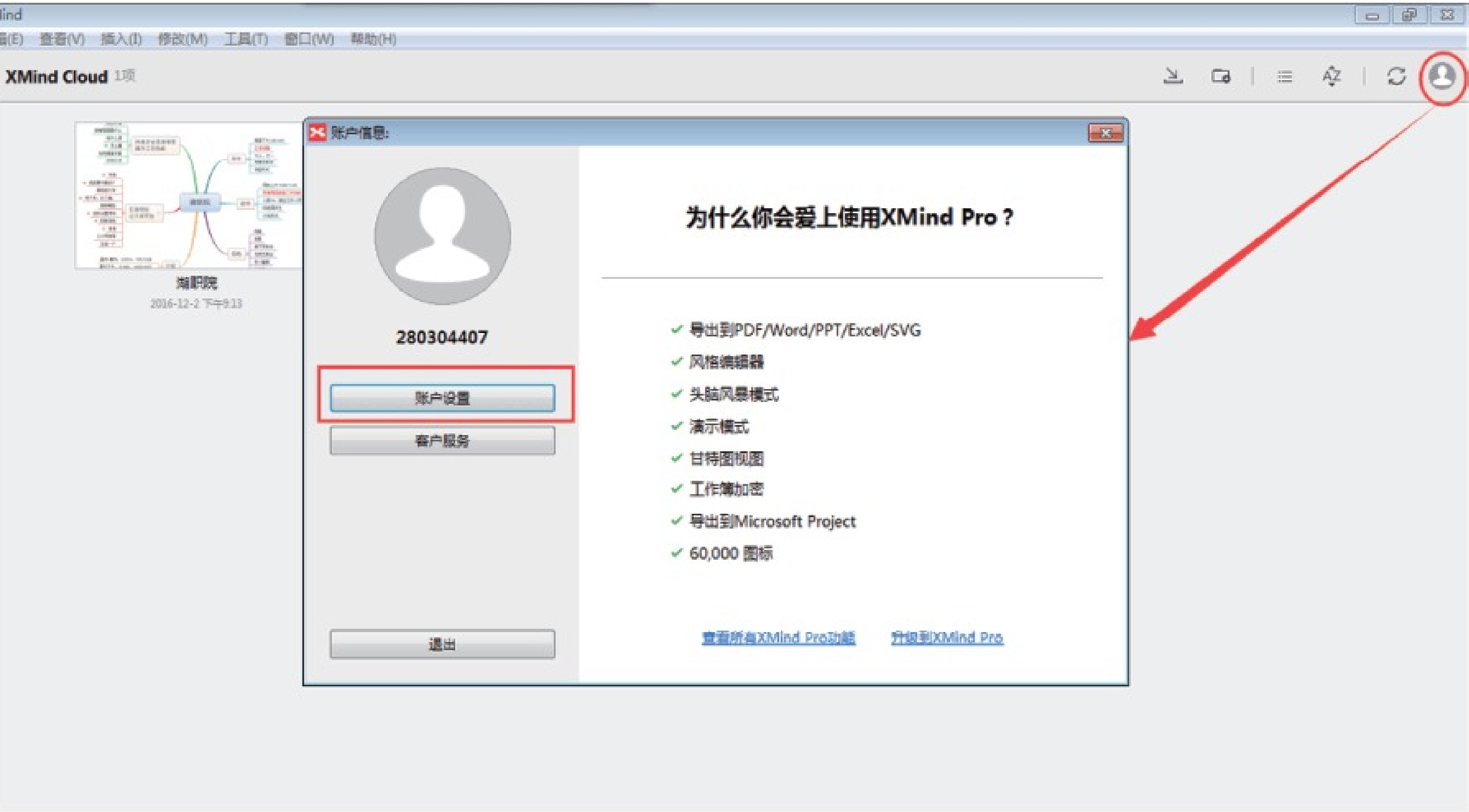

XMind Cloud
账户信息
280304407
账户设置
客户服务
退出
为什么你会爱上使用XMind Pro？
导出到PDF/Word/PPT/Excel/SVG
风格编辑器
头脑风暴模式
演示模式
甘特图视图
工作簿加密
导出到Microsoft Project
60,000 图标
查看所有XMind Pro功能
升级到XMind Pro

图 8-23　账户修改

第9章

怎样用XMind画思维导图

图 9-1 是我在第 1 章“一幅典型的思维导图”中呈现的一张简单的自我介绍思维导图。这幅图是怎么画的呢？用什么画的呢？



图 9-1　“温大阿钱”自我介绍思维导图

9.1　工具

我是在计算机上画的，计算机系统是微软 Windows 系统，用 XMind 这款软件，版本是 8。

9.2　步骤

1. 新建导图

打开 XMind 软件，选择“新建”，再选择思维导图，再选择默认的专业，单击右下角的“新建”按钮，就创建了一幅新的思维导图了，如图 9-2 所示。

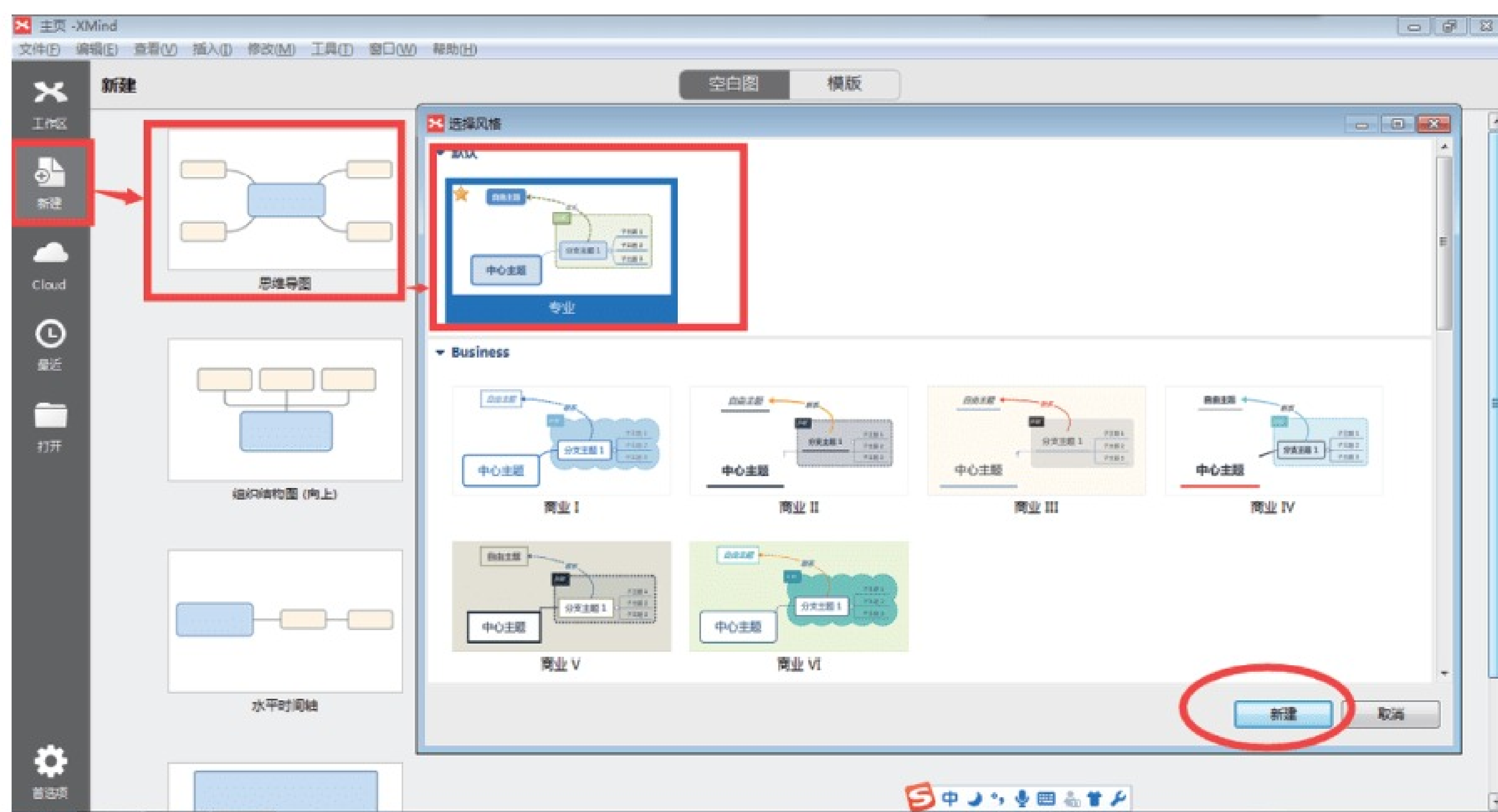


图 9-2　新建思维导图

另外，你也可以选择“文件”→“新建空白图”选项，新建一个空白导图，导图中间会出现中心主题，双击可以输入你想要创建的导图项目的名称。我们将中心主题改为“温大阿钱”，如图 9-3 所示。

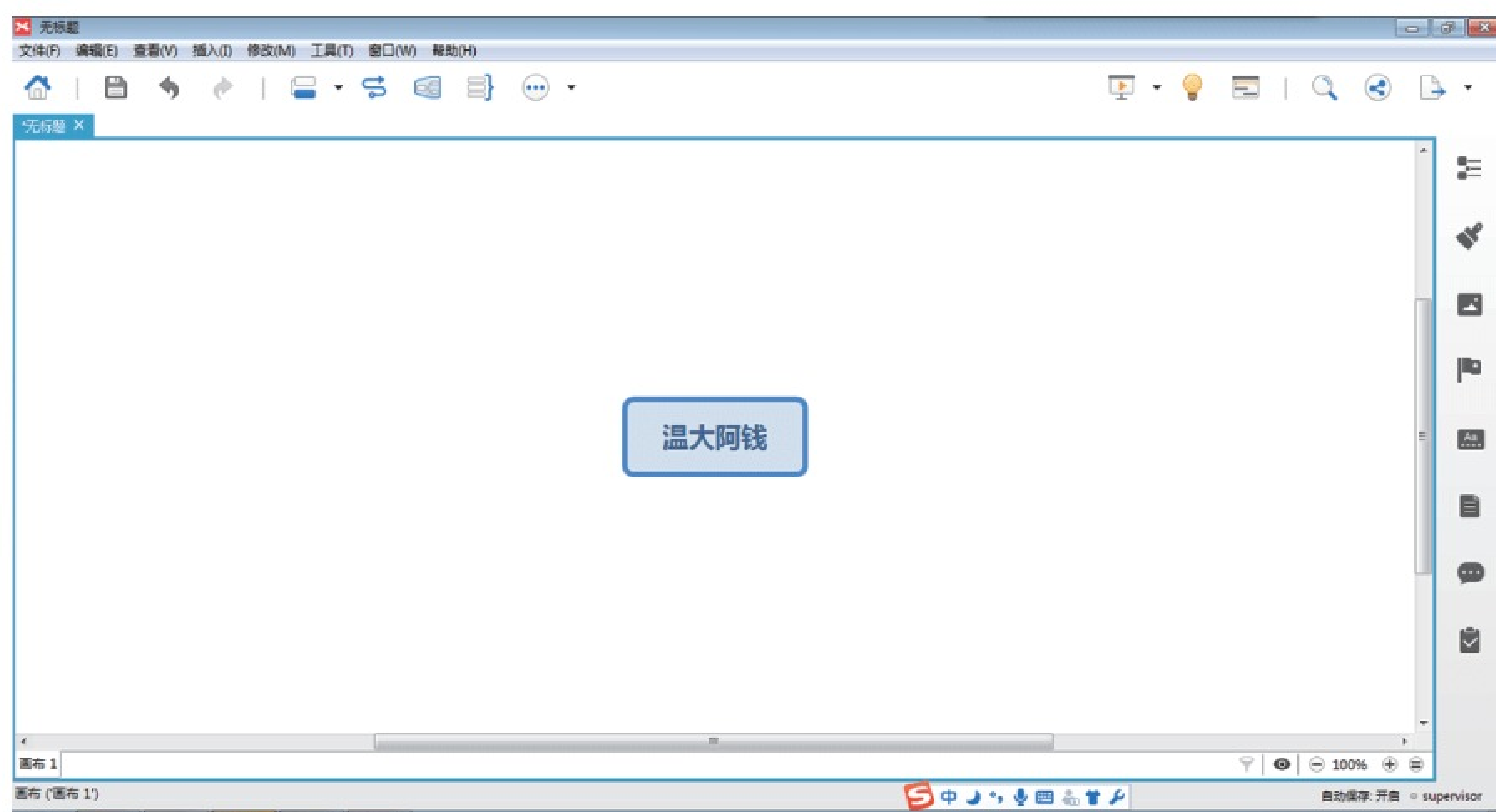


图 9-3　中心主题改为“温大阿钱”

2. 添加分支主题

按 Enter 键或 Tab 键可以快速添加分支主题或子主题，也可以单击工具栏上“插入”→“主题”按钮后面的小黑三角，插入分支主题。双击一样可以输入项目名称。

图 9-4 中，一般第一个一级主题按 Tab 键建立，后面的一级主题，都可以用 Enter 键敲出来。这里建

立了五个一级主题。

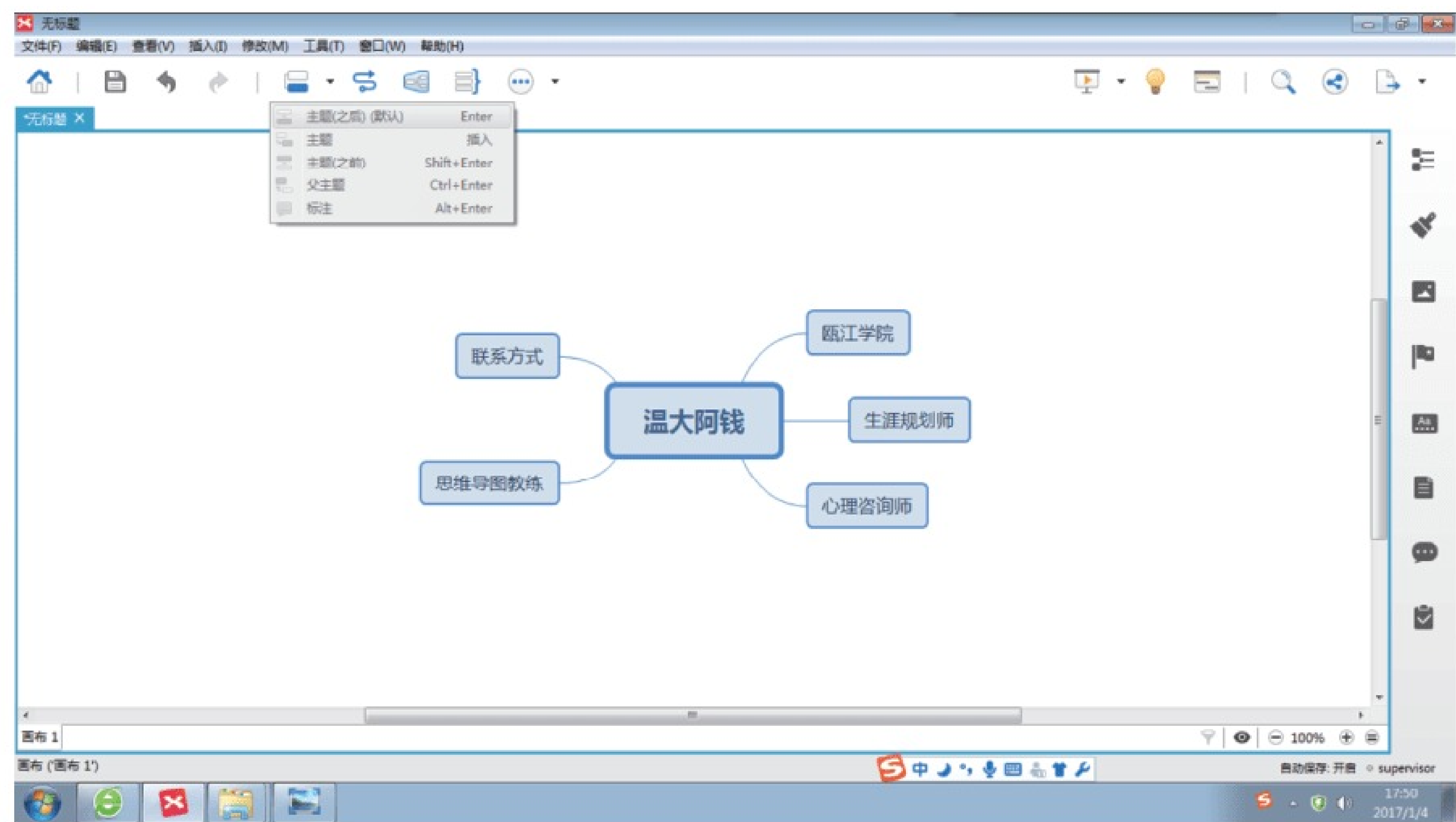


图 9-4　添加一级主题

继续建立二级子主题，把所有的内容都完成，如图 9-5 所示。注意：如果不需要某个主题，可以选中主题，按 Delete 键即可。

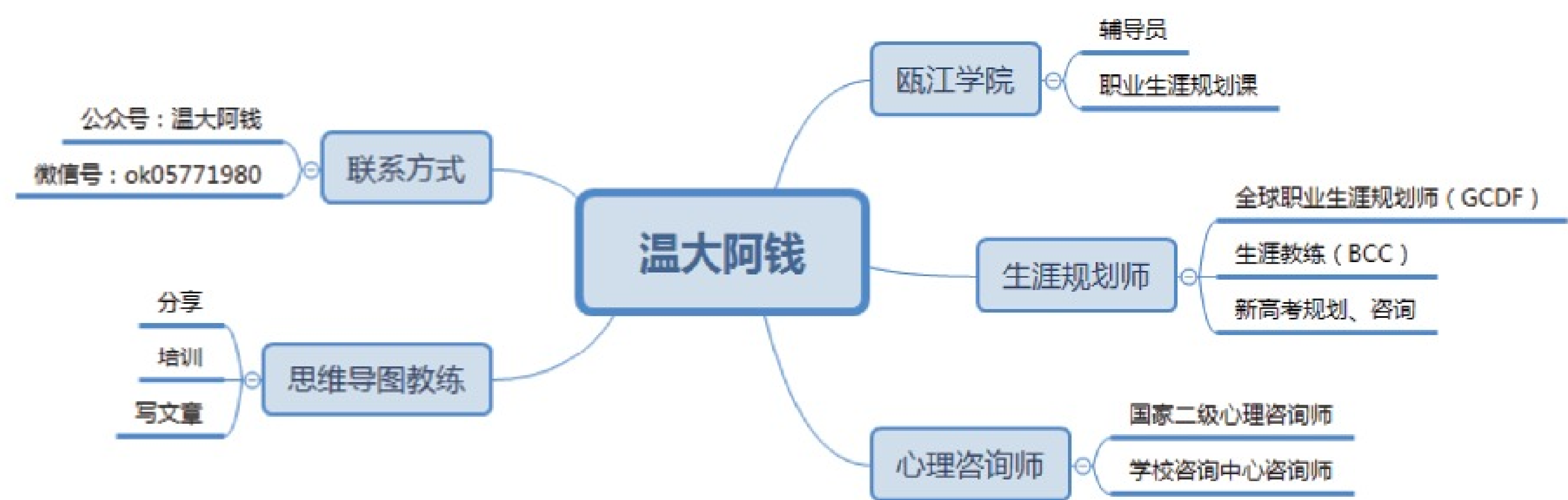


图 9-5　添加其他主题

3. 编辑主题

使用画布右侧的“属性”工具栏（如图 9-6），可快速访问格式、图片、图标、风格、备注、批注等编辑主题操作。

我一般先设置画布。鼠标点击画布空白处，选择“格式”，再勾选“高级”和“彩虹色”，线条就有粗细和分支颜色了，效果如图 9-7 所示。

接着配置“图标”，如图 9-8 所示，通常图标可以表示每个主题的优先级，完成进度以及其他各种标示作用。

接着插入中心图片，如图 9-9 所示，一般建议中心主题都放一张跟主题相关的图片，一方面吸引眼球，

另一方面也增强主题的表现力。

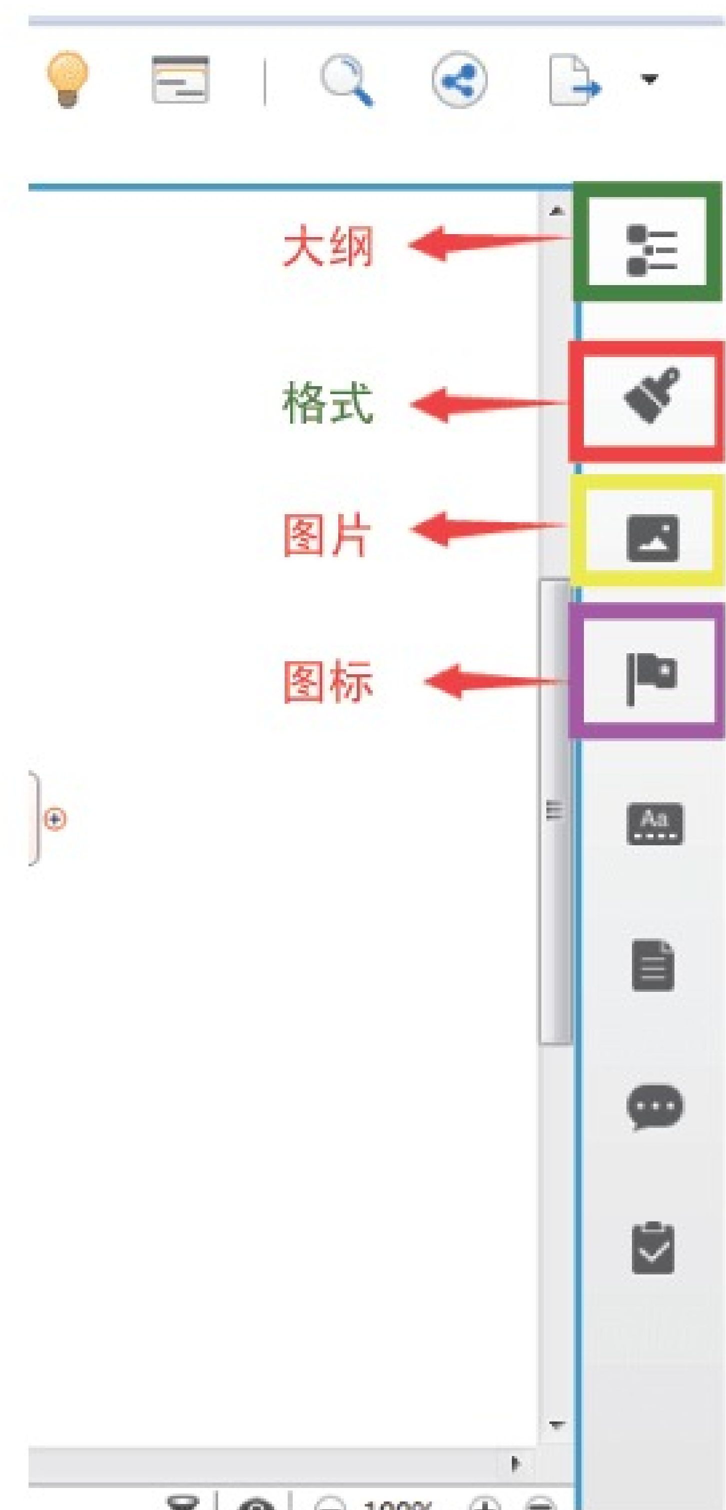


图 9-6　属性工具栏

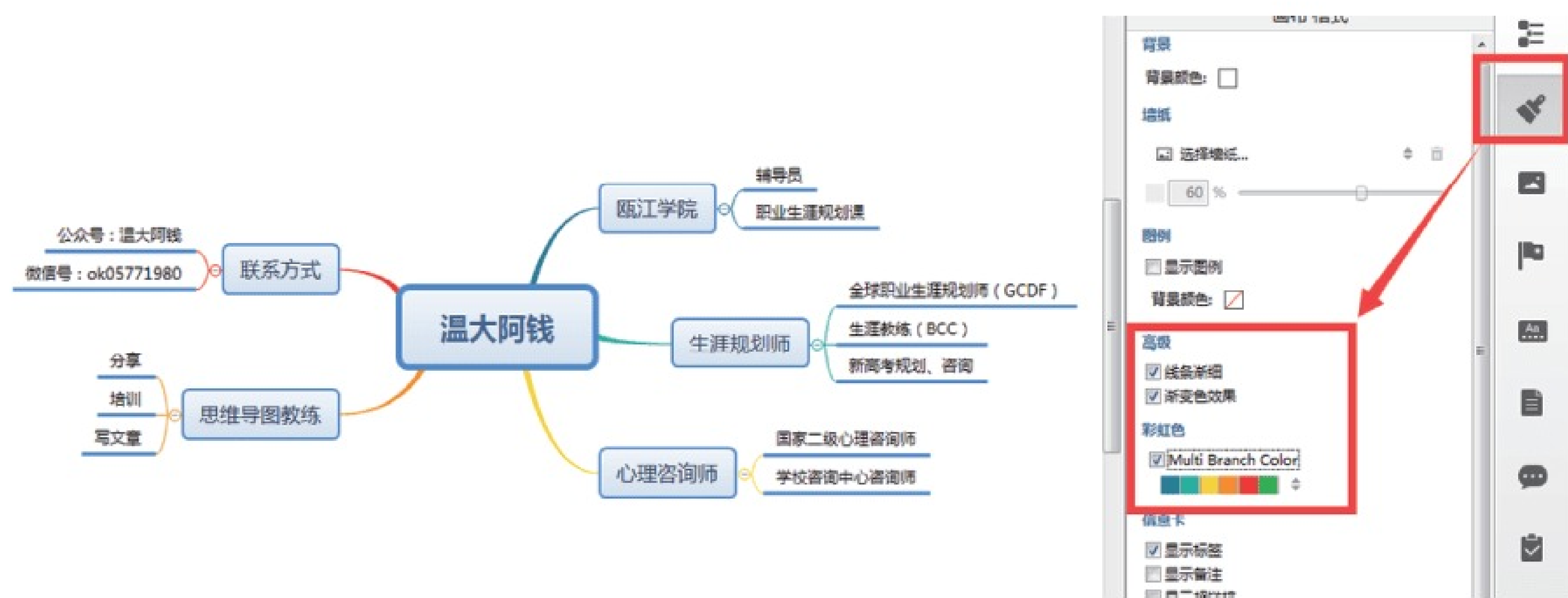


图 9-7　设置画布

接着进行格式设置，如图 9-10 所示。

这里面可以操作的内容非常多，包括选择结构（XMind 8 提供了 16 种结构选择，包括思维导图、鱼骨图、矩阵图、组织结构图、时间轴等）、选择主题样式（有 14 种）、文字（包括字形、字号、黑体斜体、颜色、对齐等）、外形与边框、线条。

注意，这个时候，鼠标是放在中心主题位置的。放在中心主题，可以对所有的分支进行操作。鼠标放在某一个分支上，只能对某一个分支进行操作。

最后，设置墙纸，如图 9-11 所示，就基本完成了。

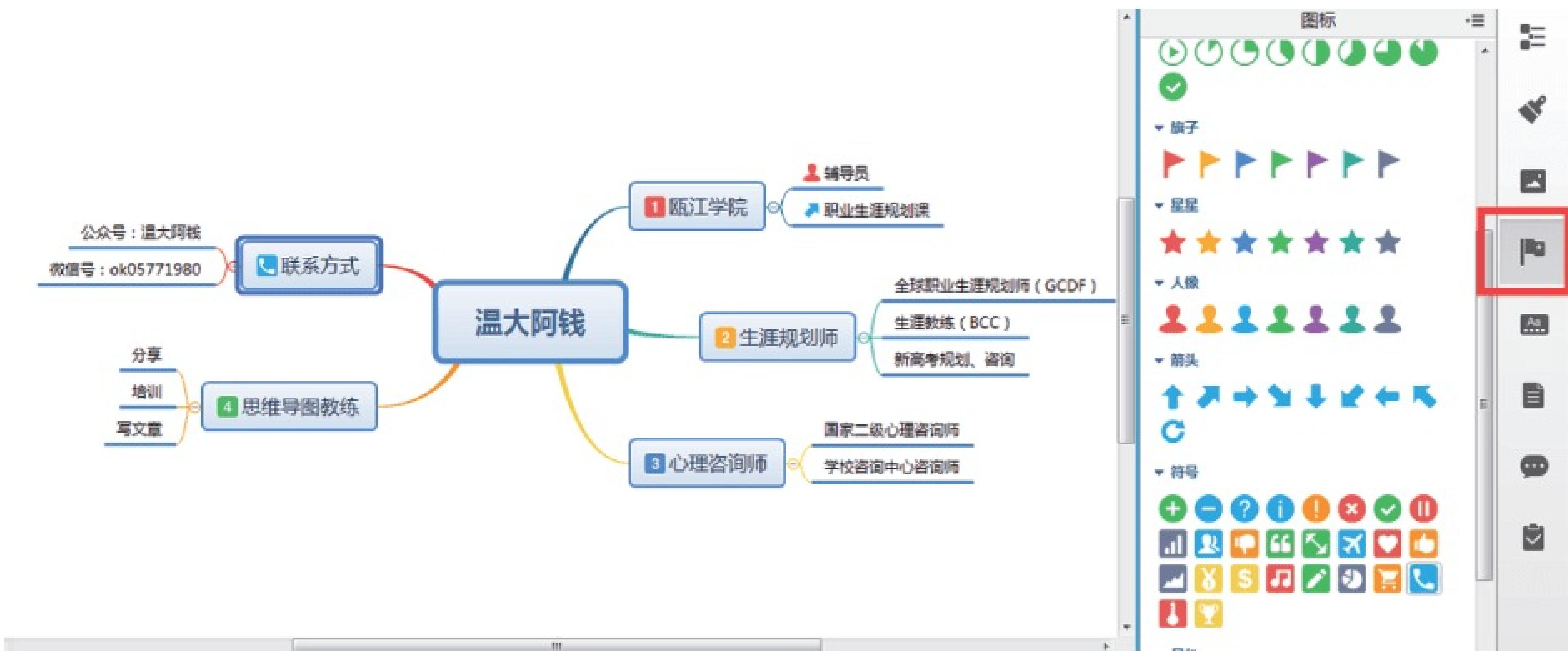


图 9-8　配置图标



图 9-9　插入图片

尽管这幅图里没有用到可视化关系，有时候我们需要添加主题信息的可视化关系。通过工具栏可快速访问"外框""概要"和"联系"来为主题添加特殊标记，来对主题进行编码和分类，使用箭头展现主题之间的关系和使用外框功能环绕主题组，如图 9-12 所示。

4. 导出图片

为了方便交流，通常将思维导图导出成为图片。路径是"文件"→"导出"→"图片"，然后选择"图片"即可。其他 PDF、Word 等格式的，只有收费版本可以用。

到此，基本上完成了这幅思维导图。



图 9-10　格式设置



图 9-11　设置墙纸

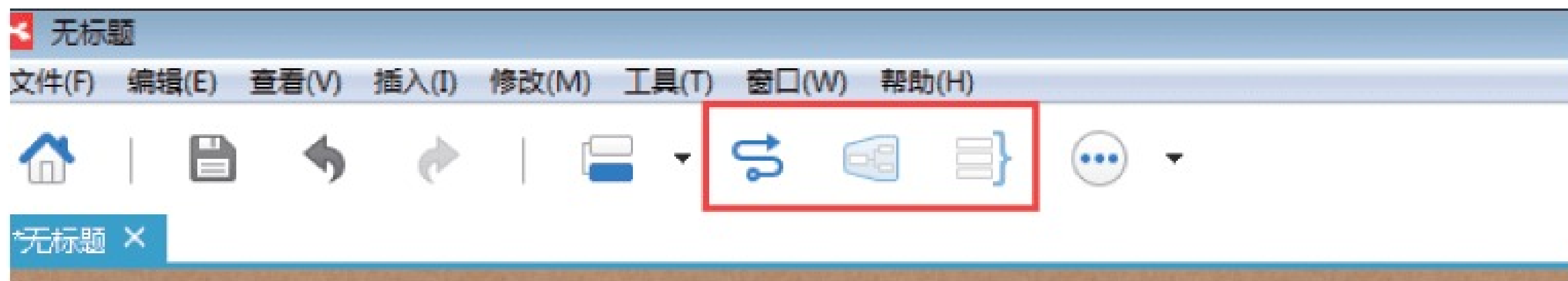


图 9-12　可视化关系

9.3　总结

用 XMind 画思维导图，比较简单，通常只有四个步骤：

（1）新建导图。

（2）添加分支。

（3）编辑主题。

（4）导出图片。

其中添加分支和编辑主题，常常是混合在一起的，因为很多时候我们并没有考虑得那么仔细，通常是一边修改一边画。同样地，编辑主题时顺序也是可以变化的，根据个人喜欢，形成自己的风格即可。

第10章

用手绘还是软件绘

接触过思维导图的人，都可能会有这样的纠结：到底用手绘还是软件绘？

这个问题，仁者见仁智者见智，关键看你用思维导图做什么？思维导图只是工具，你的目的，决定了用什么样的工具。好比打火机遍布世界的时候，火柴依然还会以文艺的方式出现，各有用途。先比较一下两种方式的特点，这样方便选择。

10.1 手绘思维导图优点

1. 随时随地

手绘最让人着迷的地方，可能就在这里。你脑子里有想法的时候，几乎可以随时随地找到纸笔，开始思维导图的绘制。因此，天马行空的草稿、不那么严谨的方案初稿、写文章的最初框架、演讲或报告或讲课的基本思路等，都很适合用手绘。简单一点的，不用那么讲究，甚至颜色之类都不需要。

软件相对而言没那么自由。即使是手机软件也有手机没电的时候。

2. 随心随性

手绘的第二个优点，随心随性，想怎么画就怎么画，想让线条怎么生长就怎样生长，想用什么样的色彩就用什么样的色彩，想把图像画成什么样就画成什么样，随心所欲，很酷。软件基本上不可能。

3. 记忆效果好

研究表明，记忆的过程中，参与更多感觉通道，效果会更好。手绘软件的时候，除了视觉、听觉，还有动觉参与。你在用手绘画的过程中，动作记忆也同时发生。而软件绘图没有这方面的功能。

因此，特别需要记忆的场合，还是推荐用手绘。比如，整理学科知识点、帮助孩子复习功课、思维导图读书笔记、课堂笔记等，手绘很有用。

4. 激发大脑潜能

思维导图的本质不是导图，而是思维，思维才是思维导图的关键。相对而言，手绘更能够激发大脑的潜能，产生更多的想法。

有人说，手绘的思维导图有感情，我特别认同。图 10-1 是温州大学机电工程学院的胡海萍老师画的，给她儿子准备夏令营物品，很多人看了这幅图，都觉得超级感动，好温馨。

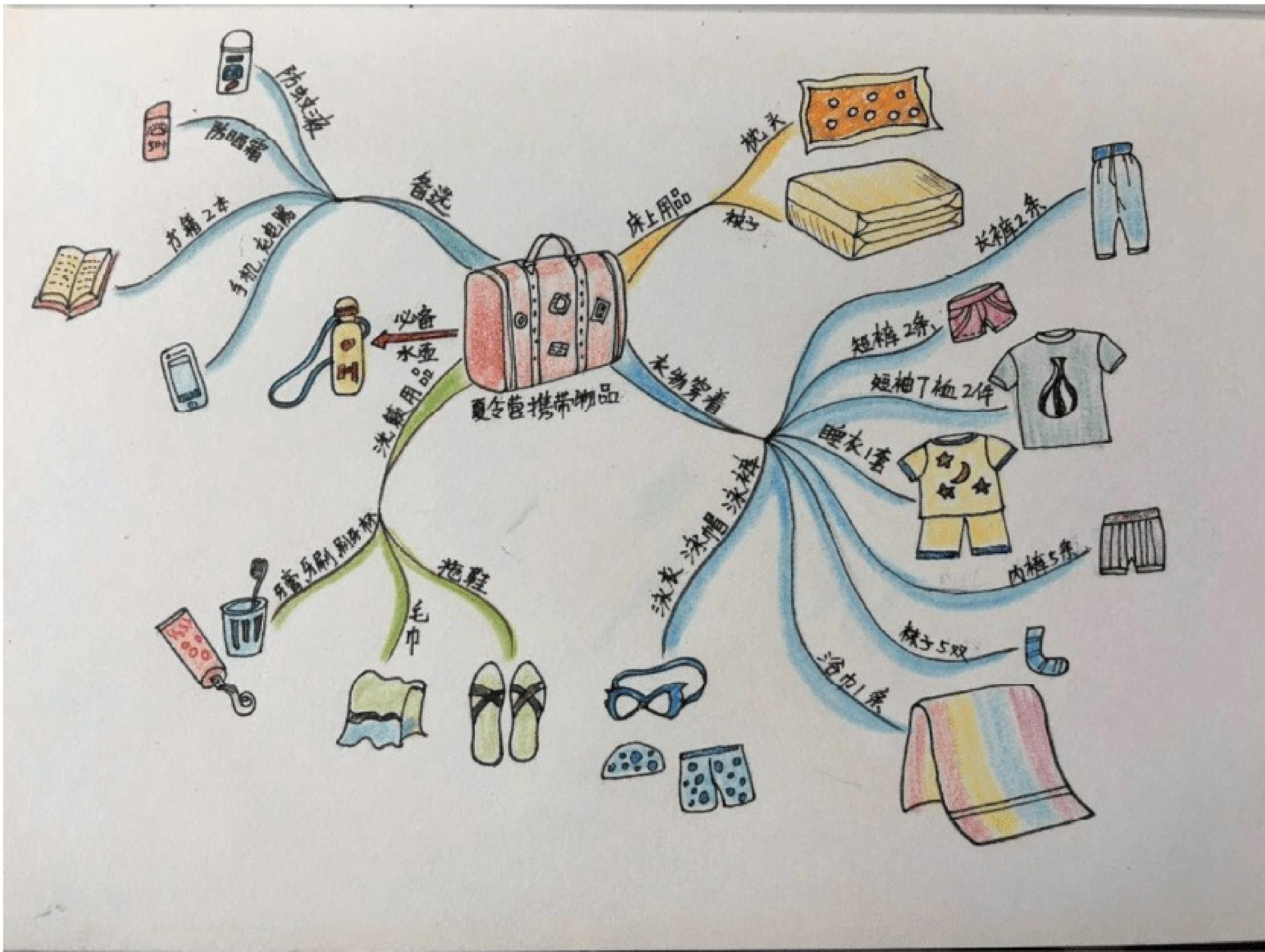


图 10-1 手绘“夏令营”携带物品

10.2 软件绘思维导图的优点

1. 正规化的工作呈现

如图 10-2 所示，这是一幅典型的软件绘制的思维导图，字迹工整，布局规范，很方便交流，特别适合在工作场合的呈现。布置分配工作、呈现思路和框架，特别是和人交流的场合，软件思维导图能够规范地呈现思维结果，很方便。

2. 修改、保存、复制方便

软件绘制的思维导图，非常方便修改。对于刚开始考虑一个问题，头脑还是一片混沌的时候，这点特别让人激动。一个网友分享说：“我觉得还是用软件的好，因为在做一些新的项目、新的规划、前期分析的时候，开始时头脑是很模糊的概念，以后需要不停地修改和完善。手绘就浪费时间了。”

3. 提高工作效率

提高工作效率，也是基于第二点，因为修改、保存、复制都很方便，不太需要像手绘那样花很多的时间，自然就提高了工作效率。

4. 上手很快

手绘思维导图，需要讲究布局、配色、线条粗细，初学者还是有些畏惧心理的。而用软件绘思维导图，

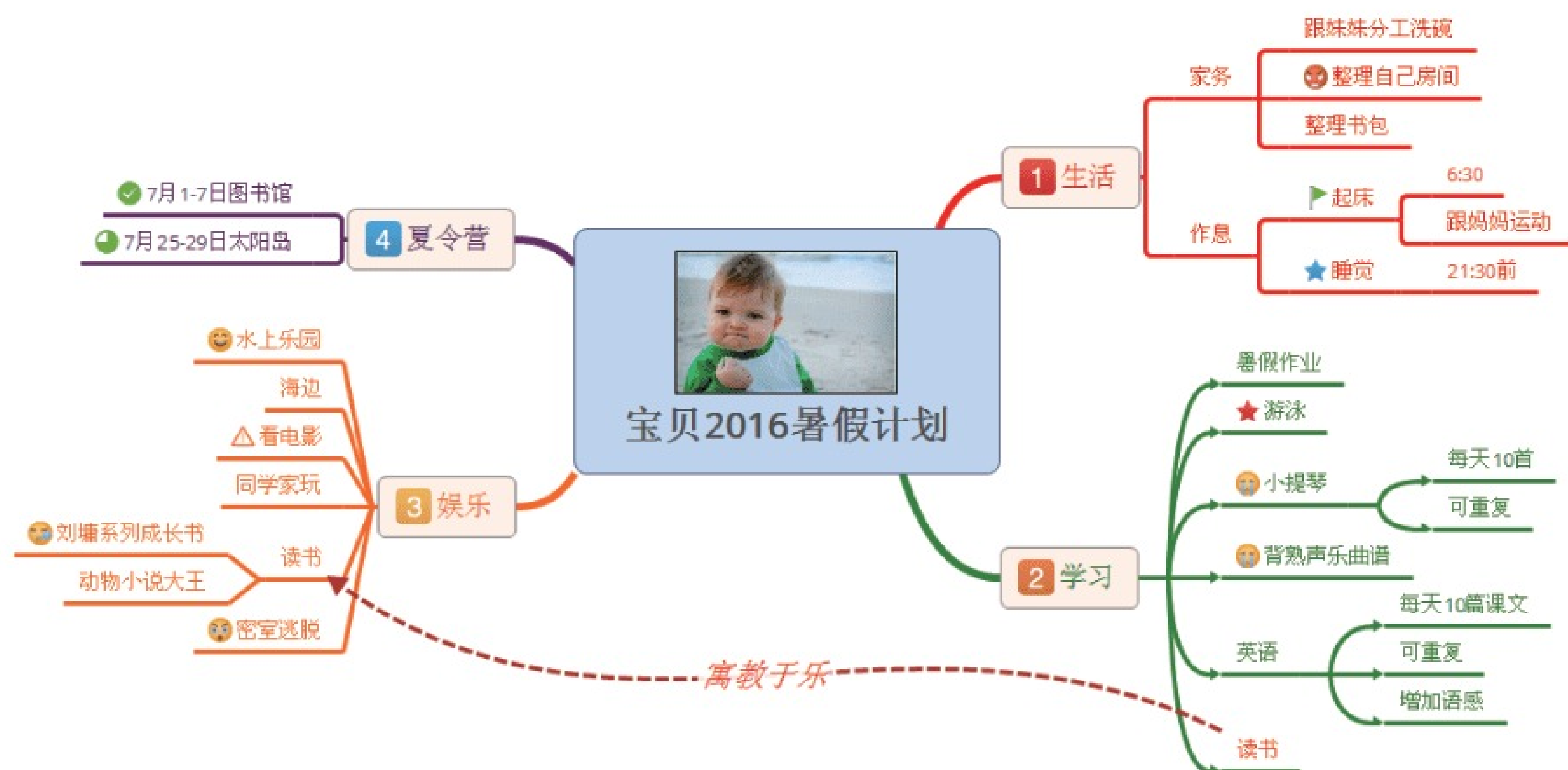


图 10-2 软件绘“宝贝 2016 暑假计划”

布局、配色、线条粗细这些问题，软件都帮你考虑好了，根本不需要绘图者再费心思，因此很容易上手，而且能够很快就画出不错的思维导图。夸张点说，软件思维导图，十分钟就可以学会。

综上所述，手绘和软件绘两种方式，各有优缺点。而且手绘的优点，即是软件绘的缺点；手绘的不足，正是软件绘的长处。至于到底用手绘还是软件绘，完全取决于你的绘图目的。

10.3 适用场合

概括一下，适合手绘的场合如下：希望长期保存的作品、希望作为礼物的作品、整理学科知识点、思维导图读书笔记、课堂笔记、天马行空的草稿、不那么严谨的方案初稿、写文章的最初框架、提纲、演讲或报告或讲课的基本思路等。

适合软件绘的场合如下：布置分配工作任务、列工作计划和个人规划（可能需要调整的情况较多）、不太需要记忆的会议备忘、梳理各种人物关系、呈现思路和框架、与人交流的各种场合、需要讲究效率的场合等。

其实，也没有那么明确的区别，大部分场合，两种方式都可以通用的，主要看两个区别点：是否需要长久记忆？是否需要讲求效率？你可以只选择其中一种方式，也可以两者互为补充。我个人倾向于两者互为补充，有些场合用手绘，另一些场合用软件绘。还有人推荐先手绘，再将手绘的思维导图用软件绘制一遍，方便保存复制分享，也值得尝试。

反正，怎么样有利于工作学习，就怎么样来。

第3篇

思维导图怎么画(下)

本篇主要介绍移动端的思维导图软件，包括苹果系统和安卓系统的手机软件，还介绍在线思维导图工具——百度脑图和具有思维导图展示功能的笔记工具——幕布。

随着手机网民数量的爆发式增长，各大思维导图软件也都开发出了相应的移动端应用，这部分内容，可以让读者对移动端思维导图有更深入清晰的认知。

第11章

安卓手机软件——Mindjet Maps最全操作指南

安卓手机系统有很多的思维导图软件可选择，个人偏爱 Mindjet Maps，它是 MindManager 思维导图软件的移动端产品，功能非常强大。

11.1　安装和新建文件

(1) 下载。直接在“安卓市场”就可以找到 Mindjet Maps 的安装 APP，或者在 MindManager 官方网站上扫二维码下载。

(2) 安装。下载好后，单击“安装”就可以了，很简单(以 4.2.417 版本为例)。

(3) 新建。安装好了之后，单击图标，可以进入到主页面，如图 11-1 所示(这是我手机上的，显示已画了三个思维导图)。

图 11-1 右上角有三个圆圈图标：单击左边“⊕”图标，可以新建思维导图文档，也可以新建文件夹，还可以直接拍照建立思维导图文档；中间的图标是任务工具，需要注册，相对麻烦点，以后再介绍；右边的图标是对思维导图文件的操作，包括搜索、立即同步、Mindjet 官网、Mindjet 社区、帮助和设置等功能，初学者可以先忽略。下边思维导图列表右面的图标是对该思维导图文档的操作，可以实现重命名、复制、删除、快捷键等功能。

单击“⊕”图标，“新建”一个思维导图，命名为 mindjet map，就会出现如图 11-2 的界面。点击左下角的双齿轮形状的图标，就可以调用工具栏，进行各项操作。



图 11-1 主页面



图 11-2 新建主题

11.2 工具栏介绍

Mindjet Maps 所有的工具栏，由左往右，依次有基本工具、文字编辑工具、图片/图标编辑工具、主题关联工具、高级工具、复制/粘贴工具、缩放工具 7 种。这个工具栏的名称，是官网上的名称，挺靠谱。

下面依次介绍七大工具。

1. 基本工具

图 11-3 中基本工具中包含六个小工具，分别是编辑文本、编辑备注、添加子主题、添加同级、删除主题、编辑背景。顾名思义，其功能一目了然。“编辑背景”，只有颜色可以编辑。



图 11-3 基本工具

2. 文字编辑工具

文字编辑工具中的操作都是针对文字的，也有六个小工具，分别是颜色、更大、更小、加粗、倾斜、中间划线，如图 11-4 所示。

3. 图片/图标编辑工具

图片/图标编辑工具中的操作都是针对主题的，也有六个小工具，分别是颜色、形状、图像、图标、样式、链接，如图 11-5 所示。“颜色”是主题的填充颜色。“形状”是主题的形状，有三种选择，小一点的矩形、大一点的矩形、椭圆形。“图像”可以在主题中插入图片，有两种方式：直接拍照和从手机图片库里获取。“图标”共有 89 种图标可以选择，

包含常见的任务优先级、任务进度、箭头、旗帜、人像等。事实上，输入法中自带的各种图标、QQ 表情，都可以插入到里面，也可以作为图标。特别是丰富的 QQ 表情包，这点，比电脑版的要方便很多。“样式”，个人觉得跟“形状”很类似，有很多种选择。“链接”，只能跟自己曾经画的思维导图建立链接。



图 11-4　文字编辑工具



图 11-5　图片/图标编辑工具

4. 主题关联工具

主题关联工具是针对两个主题之间的操作，只有三个小图标，分别为添加关联线、删除关联线、样式，如图 11-6 所示。“样式”里面有两种设置，一种是“颜色”，另一种是“箭头”。箭头有四种选择：左箭头、右箭头、左右双箭头、无箭头。



图 11-6　主题关联工具

5. 高级工具

图 11-7 呈现的是高级工具，相对复杂些，有八个小工具，分别是相机插入、创建任务、导出、显示迷你工具栏、双击动作、显示手势面板、撤销和帮助。

“相机插入”可以直接用相机拍照，并且将拍出来的照片作为相关主题。

“创建任务”需要注册账号才能执行，后续再介绍。

“导出”有三种形式：file(思维导图原文件)、image(图片)、Text(文本)。导出的这三种形式，都可以有很多种分享选择操作：百度云、闪电互传、保存到 QQ 收藏、发送到我的电脑、发送给 QQ 好友、发送给微信好友、蓝牙等。这与我们对手机图片库的图片操作一模一样，分享很方便。

“显示迷你工具栏”，就是在编辑区域里显示迷你工具栏，工具栏只有三个小工具，分别为手势面板、删除主题、增加子主题。

“双击动作”，也有三种定义，分别是修改文字、增加子主题、增加同级主题。例如选择好了“增加子主题”，那么双击某个主题时，就会产生它的下一级主题。

“显示手势面板”，主要功能是在手势面板绘制手势记号来执行导图命令，系统定义了 22 种手势记号。举个应用例子：我们想修改文字颜色，可以进入“文字编辑工具”里选择颜色，进行编辑；也可以在“手势面板”上，画一个彩虹手势，直接进行颜色编辑，非常有意思。如果你熟练记住一些常用的手势，可以避免在各个工具栏之间切换的麻烦，提高绘图效率。

“撤销”，就是撤销上次操作。

“帮助”，进入帮助文档。

6. 复制/粘贴工具

复制/粘贴工具是针对主题来操作的，一共有五个小工具分别为剪切、复制、粘贴、Shift 向上、Shift 向下，如图 11-8 所示。“Shift 向上”，就是将选中的主题的位置往上移。其他看名字就明白了，不多介绍。



图 11-7 高级工具

7. 缩放工具

缩放工具下也包含六个小工具，分别是搜索、放大、缩小、缩放 1∶1、收起所有、展开所有，如图 11-9 所示。都很简单，不用特别介绍。“收起所有”，只到二级主题为止。



图 11-8 复制/粘贴工具



图 11-9 缩放工具

11.3　更多资讯

想要了解更多关于 MindManager 以及 Mindjet 的内容请点击 MindManager 教程服务中心寻找所需内容。不过关于手机端的文章，真是不多。

第12章

苹果手机与iPad推荐软件

苹果 iPad 和苹果手机的系统差不多。推荐的思维导图软件名称为“思维导图”，基本功能俱全，使用也很方便简单，关键还免费。APP store 难得有免费的思维导图软件，所以必须推荐！

说明下，本章内容是 2016 年 11 月 12 日写的，文中的软件版本为当时的版本。

12.1　下载安装

图 12-1 是 APP store 里搜索“思维导图”，出来的第一个界面。下载、安装，不用注册，可以直接使用。



图 12-1　下载界面

12.2 操作说明

“思维导图”软件使用方法十分简便，下面将介绍几个基本功能和操作。

1. 根支

如图 12-2，进入系统后，就会看到屏幕中央一条灰色的线，灰线的右端，是个“＋”号。这条灰线，就是思维导图的中心主题，称为“根支”。单击灰线，即可输入文字。单击“＋”号，即可添加新的分支，而且，各分支自动分配颜色。



图 12-2 新建页面

如果长按“＋”号，可以在分支间插入新的层级，类似于添加“父主题”的操作。

如图 12-3 所示，长按根支文字，会出现两个选择：一个是备注；可添加文字和图片两种类型的备注；另一个是向左添加分支。因为 iPad 和手机屏幕都比较小，一般更多使用默认的右侧分支。



图 12-3 长按根支

2. 其他分支

根支下面生出来的分支，类似于其他思维导图软件里的“子主题”。编辑内容、增加新分支操作，与“根支”的操作一样。单击“＋”号，可添加新的分支；单击文字，即可编辑。

如图 12-4 所示，长按文字，则可调用编辑工具。

从左到右，共有 10 个小工具，分别是上移、下移、剪切、复制、删除、图片、备注、收起、标记、颜色。功能都很清楚，看名字就能明白。“上移”和“下移”就是当前分支的上移下移；“剪切”“复制”“删除”，也都是针对该分支的。“图片”，就是将手机相册里的图片插入分支，插入图片后文字就没有了，如图 12-5 所示。



图 12-4 编辑工具



图 12-5 插入图片

“备注”,也可以有文字和图片两种类型。“收起”,即将该分支以下的分支全部收起来。“标记”,有两种选择:文字高亮、添加划线,效果如图 12-6 所示。

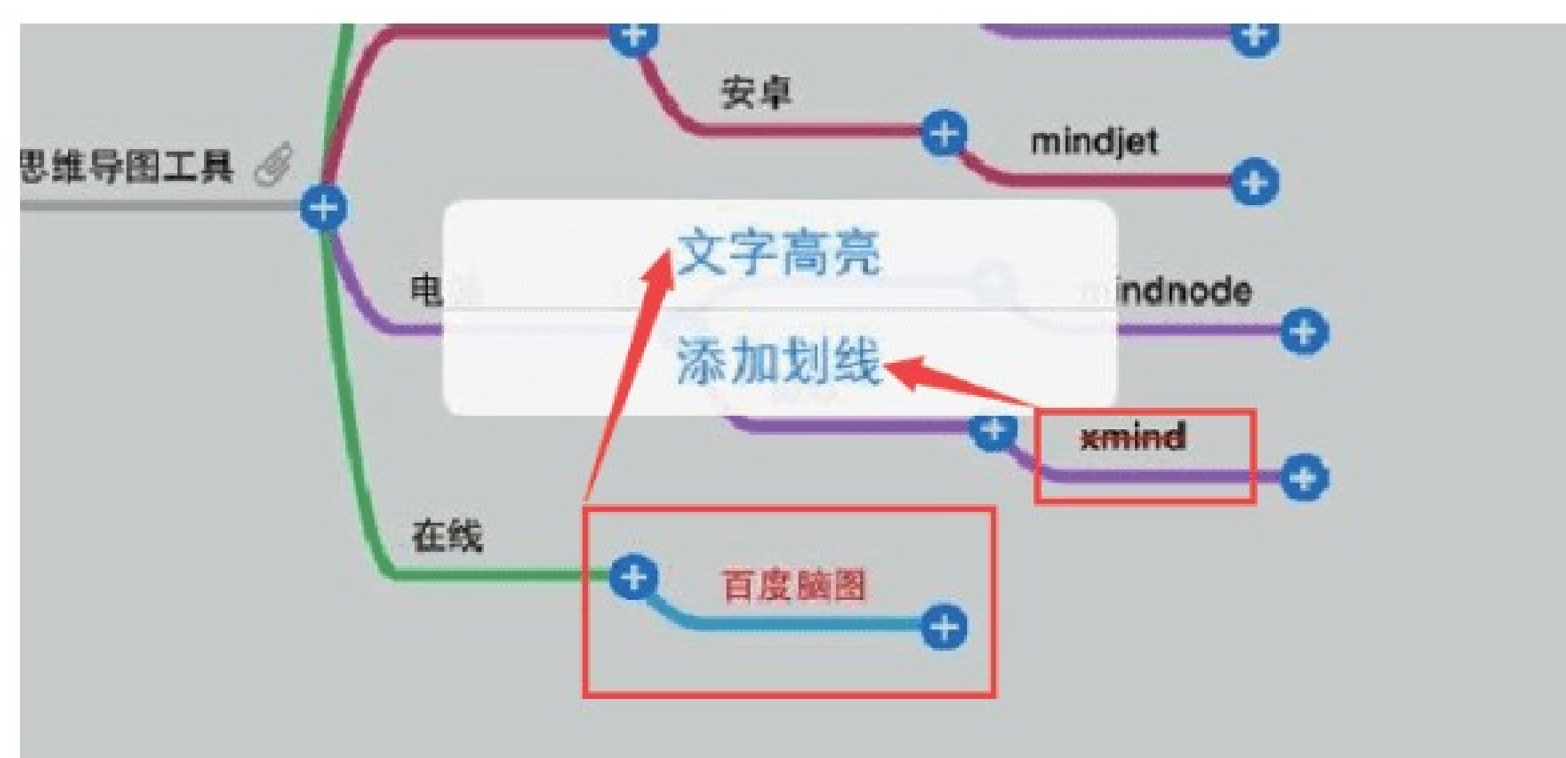


图 12-6 标记

“颜色”,就是修改分支线条的颜色。上图“百度脑图”这个分支的颜色,就是从绿色变成了蓝色。

比起 Mindjet,“思维导图”软件的工具稍微简单了些,没有连线、概括等常用功能。

3. 文档操作

文档操作,包含新建导图、打开导图、保存导图、导图快照四项操作。单击右上角的“三横线”标志,就可以调用了,如图 12-7 所示。

“新建导图”,就是新建一幅思维导图。“打开导图”,就是打开曾经画过的思维导图。这个页面右上角,还有一个“云同步”按钮,通过手机号登录后,就可以从我们云空间同步和恢复导图文件,实现不同设备传输,再也不用担心文件丢失! 不过这个功能,我没有成功使用,不知道是什么情况。

“保存导图”,就是在当前设备上保存该思维导图。“导图快照”,可以将思维导图保存为图片和 PDF

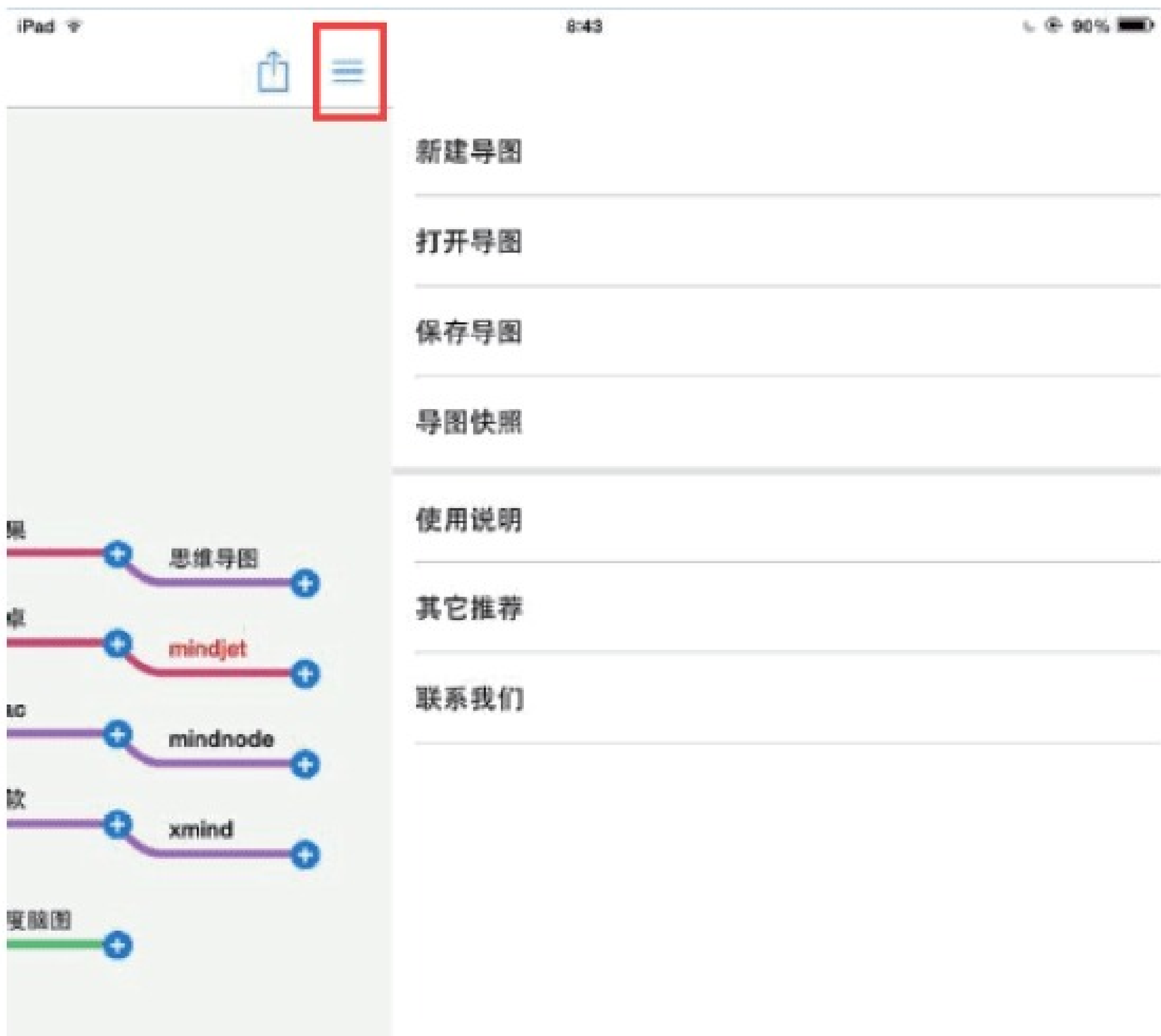


图 12-7　文档操作

文档。图片文档直接存在手机相册里，各种分享，都可以从这里开始。而 PDF 文档，还有四种操作可供选择：信息、邮件、拷贝和打印。

还有一项文档操作，是“邮件”分享，如图 12-8 所示。如果云同步功能好用，邮件分享就显得没有那么必要了。点击图中右上角那个“分享”符号，可以选择用邮件的方式分享该思维导图。



图 12-8　邮件分享

4. 其他功能

图 12-7 中还有三个功能：使用说明、其他推荐和联系我们。

“使用说明”，给出了简单的该软件的操作手册，如图 12-9 所示。其中的第五条，本文没有专门点到，可以认真看一下。“其他推荐”，是该公司其他的 APP 的广告。“联系我们”，可以通过邮件，跟开发商取得联系。

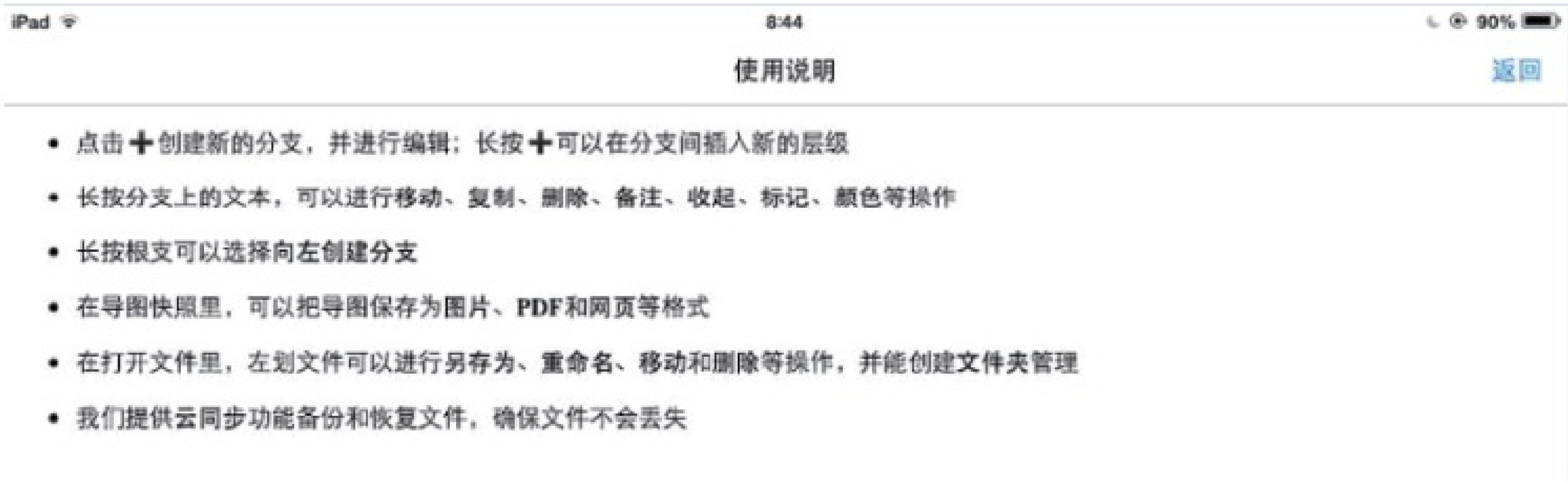


图 12-9　使用说明

12.3　简单作品展示

图 12-10 是我的微课学员 cyzcyzcyz 画的，当时是 2016 年暑假，她用手机给孩子规划了一下暑期活动。规划之后，这个暑假要做些什么，就比较清晰了。

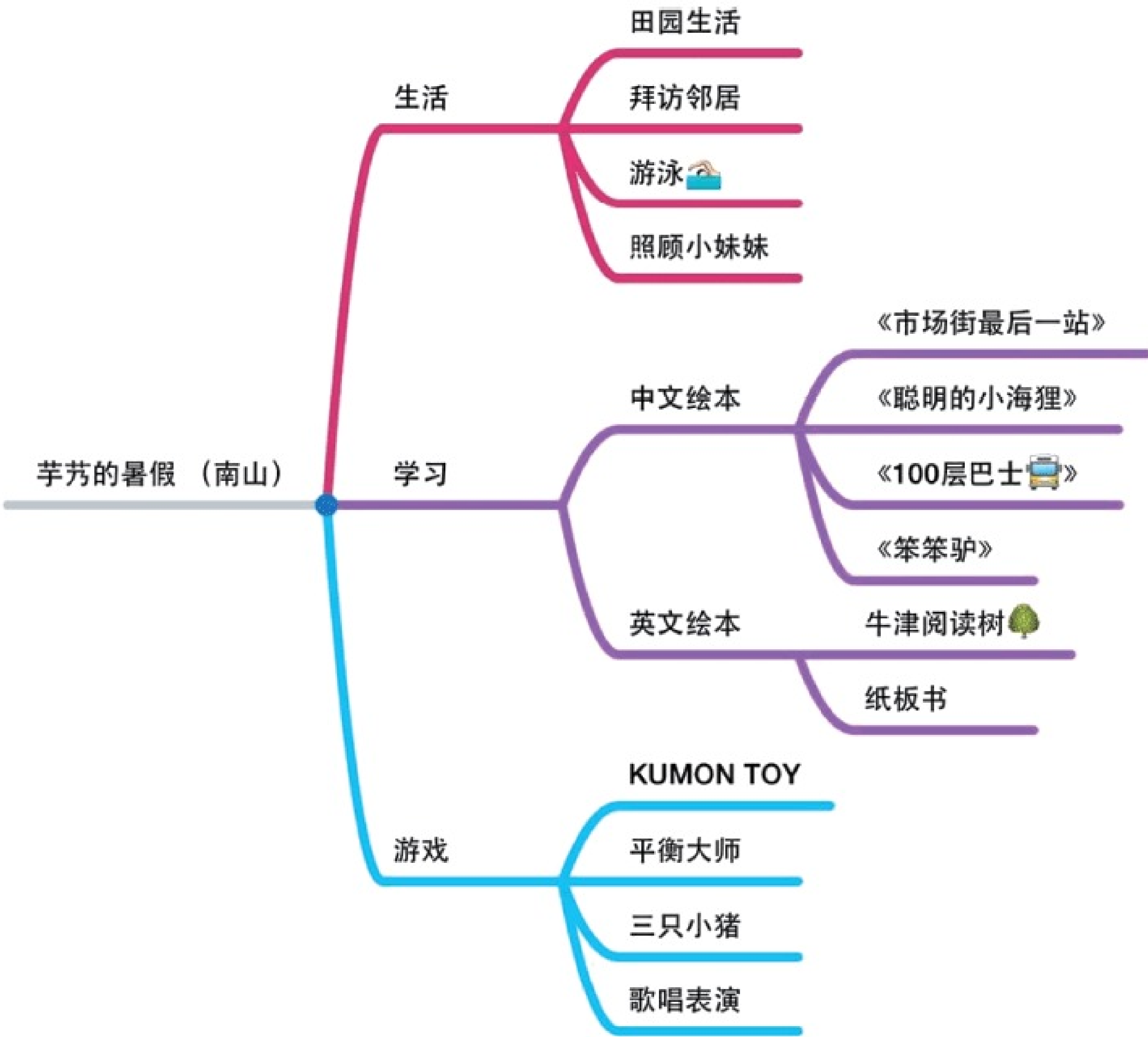


图 12-10　芋艿的暑假

图 12-11 是鹿城樊登书店书友贺梦清的作品，她是我早期的思维导图学员。那天她在书店里跟一群人一起听书，突然想起来用思维导图做笔记，就第一次用手机软件画了这样一幅听课笔记，后来分享到学习群里，大家评价都很高，因为要点概括得特别好。

画完之后，她给我发了一个微信："今天第一次用老师教的思维导图用手机做笔记，非常好用"(如图 12-12)。

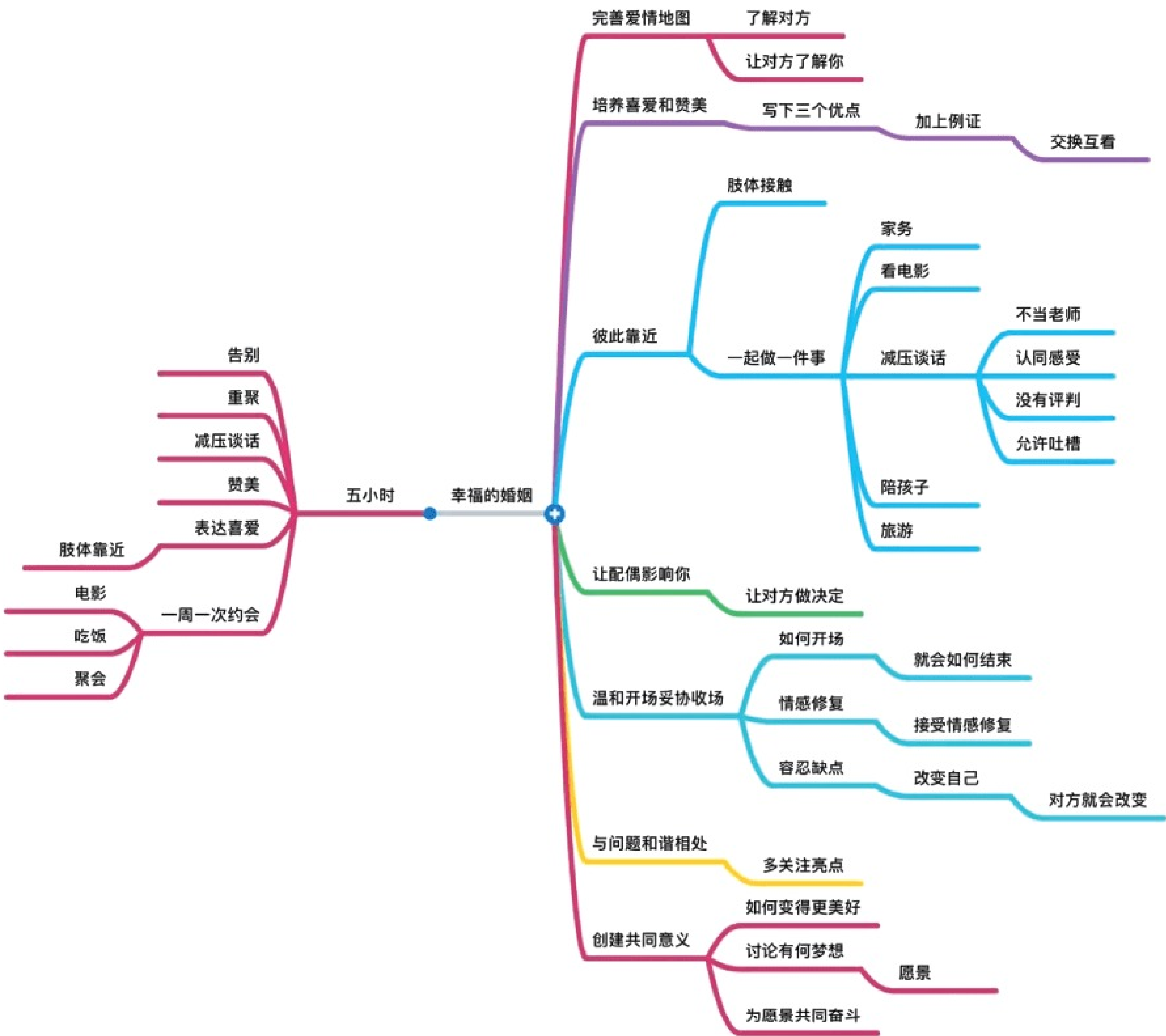


图 12-11　《幸福的婚姻》听课笔记



图 12-12　贺梦清的感慨

第13章

推荐“百度脑图”的四大理由

PC端画思维导图的软件很多，传统的几大巨头有XMind、MindManager、Freemind、Mindmapper、ImindMap，功能比较强大，各有千秋。常常会有网友争论，到底哪个更好用。

对于初学者，个人强烈推荐“百度脑图”，理由有以下四个。

1. 基本功能完备

思维导图，又名心智图，主要功能是用来整理思路，让思维过程可视化地呈现出来，满足用户厘清思路、发散思维的需求。初学者或者普通用户对于思维导图的功能诉求，可以概括为三点：一是发散性，匹配大脑思维的天马行空，从中间向四周发散；二是随意增删节点，方便调整；三是图形图像化，图形图像更能激发大脑的活跃度。

百度脑图完全具备这些功能诉求。跟所有的思维导图一样，它也有一个中心主题，向四周辐射，据说这种结构跟大脑的神经细胞结构类似，传播效率最高。增删节点非常方便。发散性本身就有图形图像属性，脑图还可以加入其他的图形图像。这些功能，对总结记录、计划部署、发散思维来说，绰绰有余。

2. 容易上手

相对于XMind、MindManager等软件，百度脑图的操作非常简单，只有几个最常用的简单按钮，包括：生成主题类的，有“插入下级主题”。插入上级主题“插入同级主题”；操作主题类的，有“上移”“下移”“编辑”“删除”；插入信息类的，有“链接”“图片”“备注”等；还有就是非常常见的“撤销”和“恢复”按钮。这几个常用功能按钮，全部呈现在工具栏里，如图13-1所示，一目了然(以V1.4.33版本为例)。

为什么没有“保存”功能呀？因为不需要！所有的内容都实时保存到本地，每隔10秒同步至云端，实现了“编辑即保存”的理念。

3. 在线免安装

虽然安装软件不算很麻烦，但是要想找到合适的安全的软件，还是比较闹心的，各种无良的捆绑、



图 13-1　百度脑图按钮

广告、误导，有时候让人无比郁闷。很多人都被这一步搞怕了，直接在心理上拒绝了思维导图软件。而百度脑图的免安装很痛快！你只需要进入网站（naotu.baidu.com），单击进入，就可以开始画思维导图了。当然，需要先注册百度账号（我感觉注册百度账号，还是不太方便，最好能够直接用 QQ 或者微信登录，那就更方便了。

在线，是未来的趋势，思维导图这种轻量级的应用，在线的好处显而易见——可以即时存取，可以方便分享与协同，可以不受终端限制，在任何地方都可以打开。

4. 免费而且国产

重要的事情说三遍：免费！免费！免费！

XMind 也号称是免费的，但是那只是免费版本，有些有意思的功能，只能在收费版本里面才能用到。当然，XMind 的免费版本也还是很强大的。而且，百度脑图是国产的，程序员的良心制作，值得推荐。读者有兴趣，可以去“百度脑图”的贴吧里看看，程序员和用户互动非常积极，认真听取每个人的建议和意见，态度诚恳，让人很感动。

5. 百度脑图两大亮点

跟 XMind 与 MindManager 等传统的思维导图软件相比，百度脑图还是一个相当年轻的软件，有很多不足，尽管如此，我仍然认为百度脑图代表了思维导图软件的发展方向——在线云化和简洁清爽。除此以外，百度脑图还有两个让人眼前一亮的亮点。

（1）天盘图。

天盘图脱胎于天地学习法。据称，天地学习法是现代化的学习方法，结合了中国传统文化精髓和当代科技成果，它由一组图形化的思维工具（天盘、地盘、循环图、脑图），一种适用于团队学习的组织模式，一种引领学习方向的正能量价值观念共同构成，也就是“思维工具＋组织模式＋价值观念”三合一。

天地学习法建立在对天地规律的观察与总结的基础上，根植于对现代化理念的深入理解，能够帮助人们解决学习、生产、生活、实践中所遇到的种种问题，让人们更好地适应这个瞬息万变、知识爆炸的信息时代（以上两段文字来自百度）。

图 13-2 就是天盘图，画出来的图都是圆形，仿佛梅花朵朵，很有意思。

（2）全键盘操作。

V1.4.33 版本的百度脑图增加了热盒（hotbox）的支持，可以全键盘操作。只需要选中某个节点，鼠标右击或者直接按空格键，都会出现如图 13-3 所示的热盒，集成了 13 种不同的操作。选择“优先级”和“进度”，还会出现下一级选择界面，如图 13-3 所示，很酷。

期待百度脑图的开发团队，能够给我们更多的惊喜！

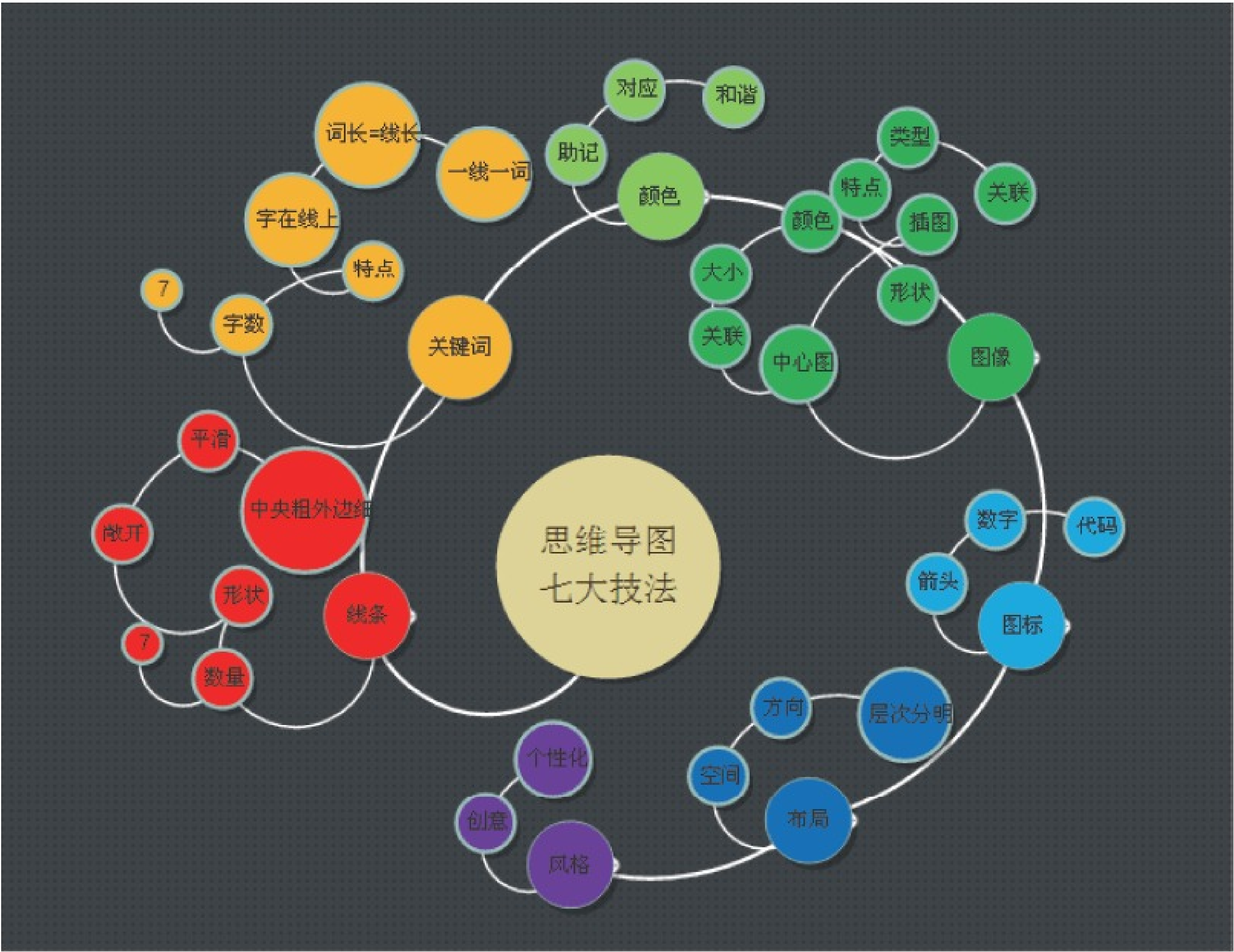


图 13-2 思维导图七大技法天盘图



图 13-3 百度热盒(hotbox)全键盘操作

第14章

四步搞定百度脑图

因为百度脑图“功能完备易上手，在线免费免安装”，所以推荐初学者试试。本章介绍怎样快速学会用百度脑图画思维导图(百度脑图版本为 V1.4.33)。

14.1　画图步骤

第一步，注册百度账号。

如果已经有了，请登录。如果已经登录了，请略过这一步。

第二步，新建脑图。

如图 14-1 所示，单击“马上开启”按钮，登录后，出现图 14-2 的界面，单击“新建脑图”按钮，就进入了脑图编辑界面，如图 14-3 所示。



图 14-1　登录界面



图 14-2 新建脑图

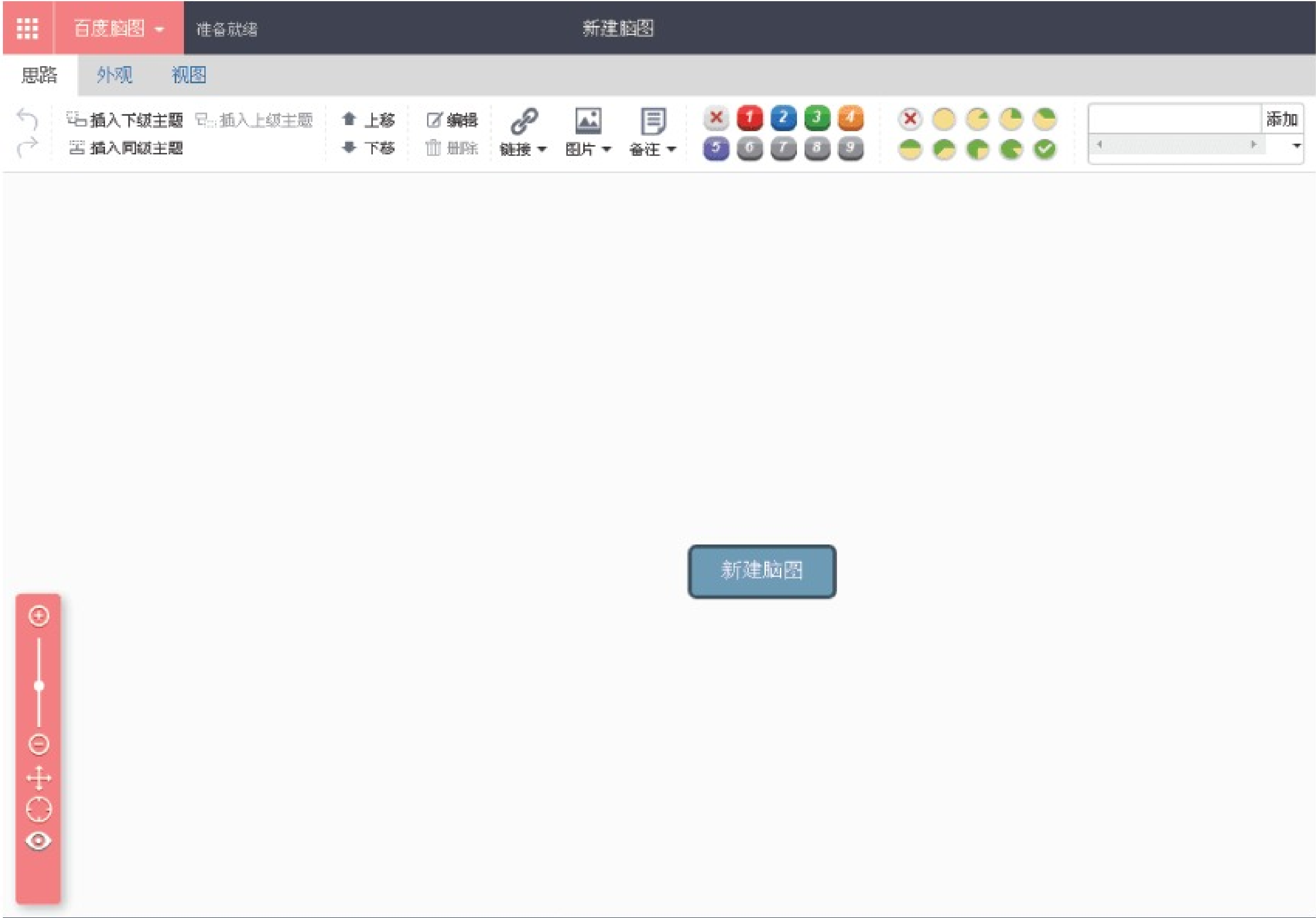


图 14-3 新建脑图界面

第三步，编辑内容。

内容自己把握，编辑操作大概有如下几类。

(1) 节点的增加、删除和修改。

按照逻辑关系，节点可以分为三类，分别是父节点、兄弟节点、子节点，也就是上级、同级和下级节点。选中“新建脑图”这个中心节点后，按 Tab 键，就会产生子节点，子节点会自动均衡分布在中心节点周围。按 Enter 键，可以生成兄弟节点。按 Shift+Tab 组合键，可以生成父节点。按 Delete 键删除节点。

编辑节点内容，只需要双击即可。节点内容太长，需要换行，将鼠标插入需要换行的地方，按 Shift+Enter 组合键即可。如果操作错了，可以单击工具栏上的撤销按钮图标恢复最近的操作，如图 14-4 所示。

上述的增加、删除、编辑操作，也可以通过直接单击工具栏上的相应按钮得到同样的效果。

图 14-5 中，“上移”，顾名思义，就是将当前节点在同级之间移动到上一层；“下移”则相反。

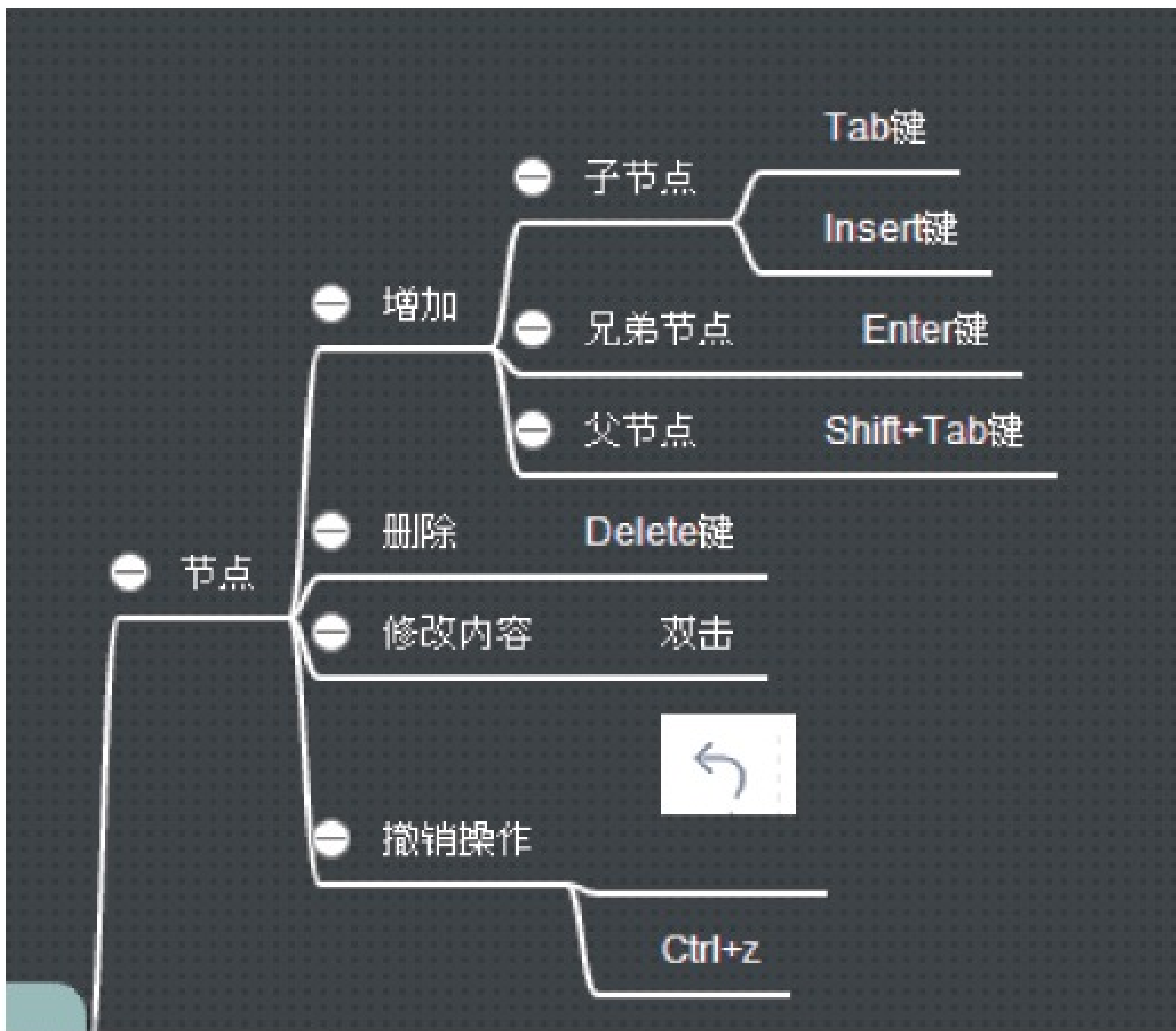


图 14-4 节点操作



图 14-5 思路-节点操作

如图 14-6 所示的思路工具栏里，还有其他一些按钮，可以让我们给节点加上信息。“链接”按钮，可以让该节点跟其他网络资源建立链接，目前似乎只能跟网页信息链接，跟本地信息或者本脑图信息无法连接。“图片”按钮，可以插入图片，但有两点遗憾之处，一是插入的图片无法调整尺寸，二是整个思维导图保存为图片的时候不显示插入的图片！这也是追求简洁必然付出的代价。“备注”按钮，可以给节点主题添加备注信息。其右侧两部分图标，分别是重要度和完成度图标，在项目管理中，非常有用。

最右侧那个输入框，是可以添加标签的。

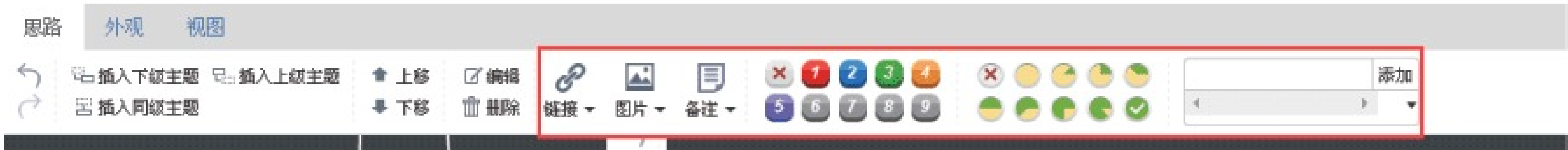


图 14-6 信息添加

这些操作，可以完成大部分内容操作。内容操作结束后，需要对脑图进行美化编辑，那就进入外观调整操作。

(2) 外观调整。

如图 14-7 所示，“外观”有自己的工具栏，工具栏右侧部分，跟 Office 操作一样，可以调整字体、字号、黑体、斜体、字体颜色以及字体的背景颜色。

百度脑图提供了六种结构，分别是：思维导图、鱼骨图、天盘图、组织结构图、逻辑结构图和目录组织



图 14-7 外观调整

图。天盘图非常有意思，有兴趣的读者，可以百度检索“天地学习法”，听起来很高大上的学习方法，跟我们的传统文化易经八卦都有关联。

百度脑图还提供了 20 种样式，除了天盘图样式外，其他的就是换了一下线条颜色，没太多实质性区别。

跟功能强大的 XMind、MindManager 等软件比起来，百度脑图的外观调整，还有很大的进步空间。

(3) 视图调整。

“视图”也有自己的工具栏，如图 14-8 所示。展示的时候，这部分很好用，可以一级一级地展开节点。



图 14-8 视图调整

第四步，保存与分享。

编辑的时候，不需要保存，因为所有的内容都实时保存到本地，每隔 10 秒同步至云端。

百度脑图提供了七种导出格式，分别是 KityMinder 格式(.km)、大纲文本(.txt)、MarkDown/GFM 格式(.md)、PNG 图片(.png)、Freemind 格式(.mm)、XMind 格式(.xmind)，如图 14-9 所示。PNG 图片格式，分辨率不是很高，凑合着用。也可以直接用 QQ 截图屏幕，方便得很，还可以加各种标注。感谢 QQ，发明了那么简单方便而且功能丰富的截图功能！可以导出 Freemind 和 XMind 格式，还是让人很惊喜的。



图 14-9 导出脑图

百度脑图还可与人分享，适合各种协同合作，分享还可以设置有效期和密码，提高了私密性，如图 14-10 所示。



图 14-10　分享脑图

14.2　案例

2015 年秋天，跟学校的组织部部长方益权老师和陈煜老师一起在台湾高校挂职。有段时间，我们跟着方部长一起走访了"中央大学"、东吴大学、中正大学等几所高校，亲眼看见了方部长跟几所高校的负责人谈合作事宜，特别震撼。方部长(现在已经是副校长了)观点明确坚定，思路清晰流畅，表达简洁到位，谈话内容引人入胜。稿子都不用，讲得洋洋洒洒、引经据典，一个口头禅都没有，果然有法学专家风范！台湾高校的负责人最初只是礼节性的交流，最后都听激动起来，纷纷拿出笔来做记录，原定半小时的交流时间，常常会延长到一两个小时。

第一所高校听完之后，我把方部长的讲话概要用百度脑图记录下来，保存为图片，如图 14-11(细节隐藏了)。跟后面高校交流的时候，最后我也会把合作要点思维导图发给对方，效果很好。

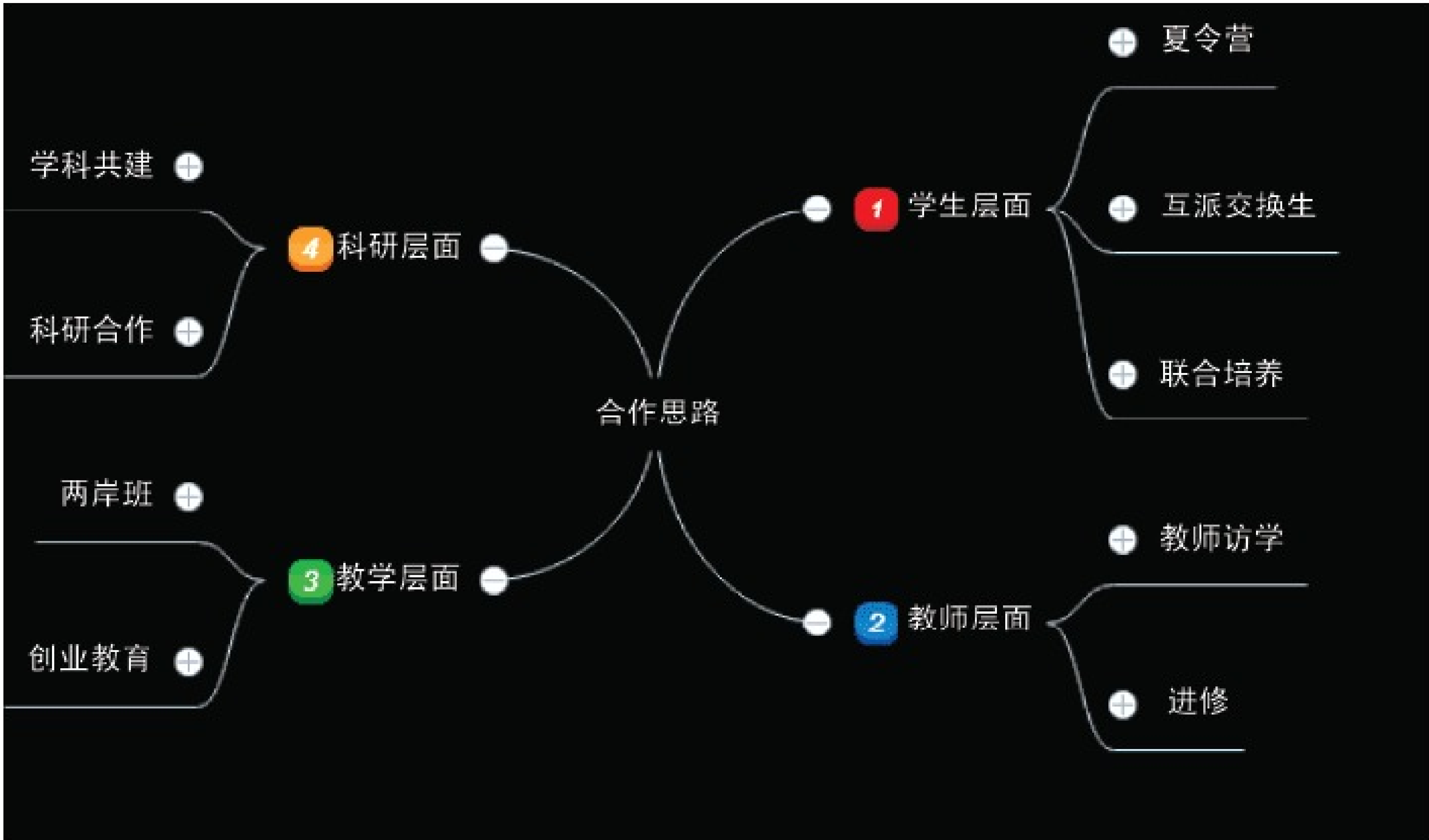


图 14-11　合作思路

第15章

推荐一款思维概要整理工具——幕布

思维导图最重要的特点之一，就是发散性。不过有人不习惯发散性，仍习惯传统的顺序结构梳理思维，只是在需要的时候，将其转化为思维导图模式，看到全局。

有没有这样的软件？有——幕布(mubu.com)！

幕布可以在线使用，也可以下载单机使用，很方便。它的广告词宣称：整理结构化的内容，构建清晰的思维逻辑(如图15-1所示)。

但，幕布本质上不是思维导图软件。



图15-1　幕布图标

15.1　幕布是什么

幕布(mubu.com)是坤豆科技旗下第一款产品，其主要定位是解决高效率人士在职场或者生活中的效率问题，提炼整理笔记、梳理思维、独立创作以及任务管理等。经过一年多时间的开发完善，幕布网页版已于2016年5月上线，客户端也于2016年12月1日上线。

幕布主要以大纲的形式梳理呈现结构化内容，幕布支持思维导图预览，可以一键把文本大纲结构的内容转化成思维导图，幕布支持OPML格式的导入和导出，也支持多种其他格式(PDF、Word、HTML、图片以及.MM)导出。OPML的英文全称是Outline Processor Markup Language，翻译成中文的意思是大纲

处理标记语言。

幕布所写的内容可以无缝复制粘贴到印象笔记、简书、微信公众号等第三方写作平台，后期还会支持幻灯片预览播放，以及推出移动端。

所以，本质上，幕布是一款笔记软件，并不是思维导图软件，但是可以用思维导图的方式进行预览。

15.2　推荐幕布的理由

(1) 纯文本梳理思路大纲。

有蛮多人在梳理思路的时候，喜欢安静的纯文本，就好像写作的时候喜欢用 markdown 一样。感觉幕布的功能，跟纯文本类似，让人专注书写，但是不能插入图片和其他多媒体。

(2) 纯文本和思维导图无缝切换。

写好的纯文本，可以直接切换为思维导图，呈现的时候，一目了然。但是不能在思维导图上编辑、增加或删除主题。

(3) 演示功能爱不释手。

演示功能非常好，可以折叠展开分支。层层展开，思路很清晰。这一功能在团队讨论的时候非常有用。

(4) 分享和导出都很方便。

可以很方便地分享幕布文档，分享到 QQ、微信，都很容易。高级版本的导出功能很强大，可以导出 Word、PDF、HTML 等格式。

(5) 高级版可以简单获取。

免费版功能有很多限制：思维导图只能选择一款，只能导出图片和 Freemind 格式，颜色、黑体等高级文档样式也不能用。不过高级版获取也很方便，只要你通过分享二维码的方式，邀请三个人注册幕布，就可以免费兑换一个月高级版功能了。付费的话，价格也不高，9 元一个月。

15.3　幕布能做什么

(1) 写笔记。没整理过的内容怎能叫笔记？幕布通过树形结构来组织内容，让笔记更有条理性。写好笔记，并学会整理，内容将更加清晰深刻，方便分享，放大笔记的价值。

图 15-2 显示的是幕布网站上的功能更新日志，就是用幕布写的，你可以选择用思维导图的方式呈现它，不过太大了。如图 15-3 所示，如果将日志收缩下，就会看到非常清楚的更新日期，理工科的人特别喜欢这种简洁明了。

(2) 思维整理。快速地整理思路，一键查看思维导图。养成结构化的思维方式，不断拆分细化每一个主题，释放大脑。一键分享、演示，方便地进行思维碰撞与头脑风暴。

(3) 内容创作。平铺直叙的创作过程是不利于思维扩散的，幕布能更好地捕捉灵感，快速整理出头脑中的内容大纲，再去细化每一个片段，使内容结构更加清晰。

(4) 任务管理。幕布提供了一种简单直观的任务描述和管理方法，帮助你很好地梳理和拆分任务，通过幕布特有的加标签功能，标示任务执行信息，为自己赢得一份轻松。

功能更新日志

- 2017-01-27
  - 新域名mubu.com正式切换上线
  - 全站增加HTTPS，保证信息传输安全
- 2016-12-08
  - 全局优化（网页版、桌面版）
    - 解决了思维导图缩放时出现的布局混乱问题
    - 优化思维导图的打开与退出时的体验
    - 增加了清空回收站的功能
    - 增大Windows下主窗口的字号
  - 桌面版优化
    - 优化了本地存储，控制本地存储的文件体积，不会产生太大的文件，而导致程序无法打开
    - 修复Windows下，因程序多开导致的文件同步冲突问题
    - 自动记忆每个窗口的宽高尺寸，下次打开使用之前设置的尺寸
- 2016-12-04
  - 桌面版1.0.1发布，Windows版和Mac版
    - 相对网页版增加的功能
      - 文档离线存储，自动云端同步，使幕布的使用不再依赖于网络

图 15-2　功能更新日志

功能更新日志

- 2017-01-27
- 2016-12-08
- 2016-12-04
- 2016-11-13
- 2016-11-05
- 2016-10-28
- 2016-10-22
- 2016-10-20
- 2016-10-16
- 2016-09-09
- 2016-09-05
- 2016-09-02
- 2016-08-28
- 2016-08-11
- 2016-08-04
- 2016-07-28
- 2016-07-23
- 2016-07-13

图 15-3　功能更新日志-收缩

15.4　高级版幕布功能

（1）“无限”空间，“无限”数量。“无限”文档存储空间，单文档“无限”记录条数，您可以把一整本书摘录到幕布中。

（2）内容高级样式。三种标题字号，32 种字体颜色，让您的笔记段落清晰，重点突出，如图 15-4 所示。

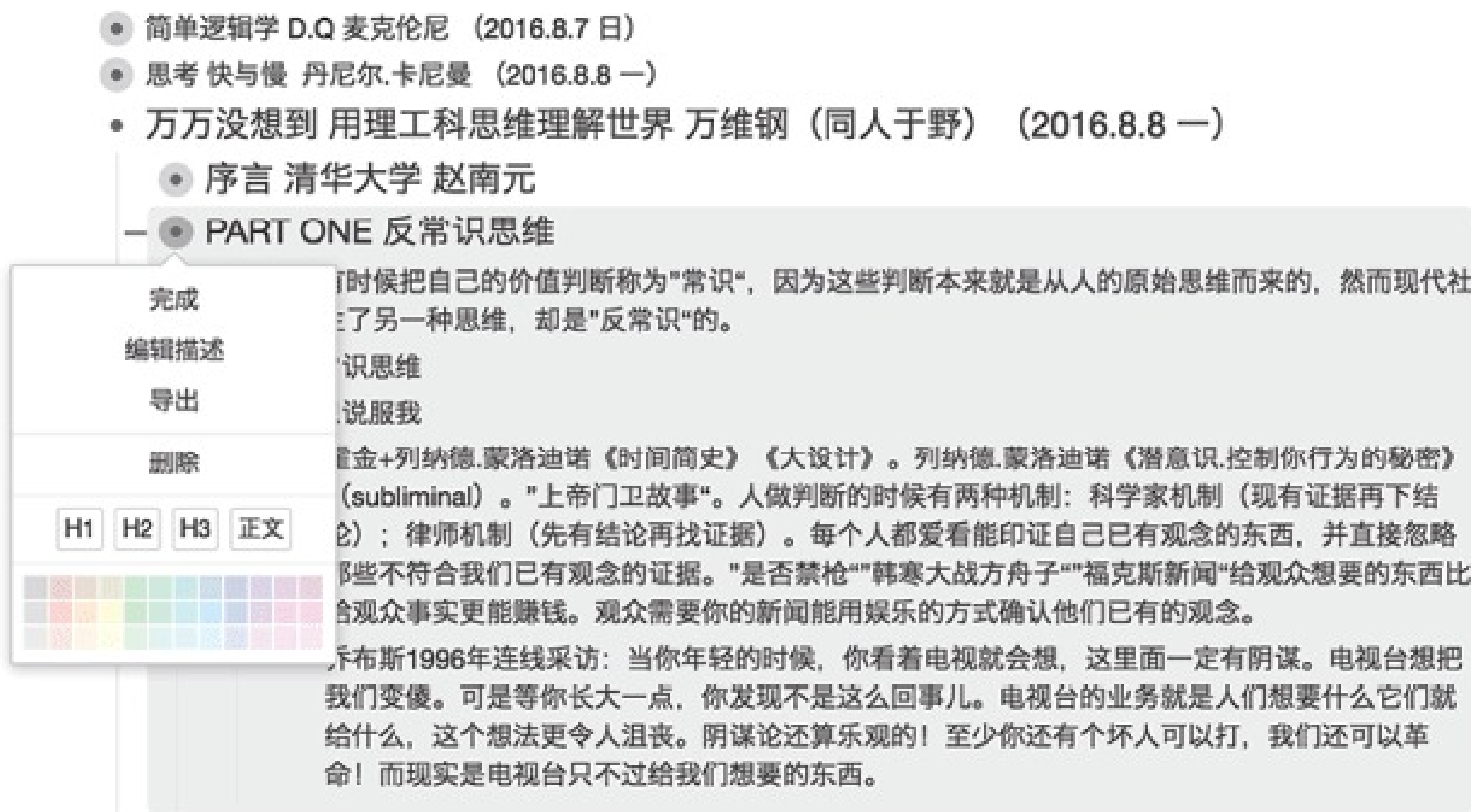


图 15-4　高级样式

（3）思维导图高级风格。图 15-5 中，四种结构、十种风格，让您的思维导图模式更美观，加强大脑印象。

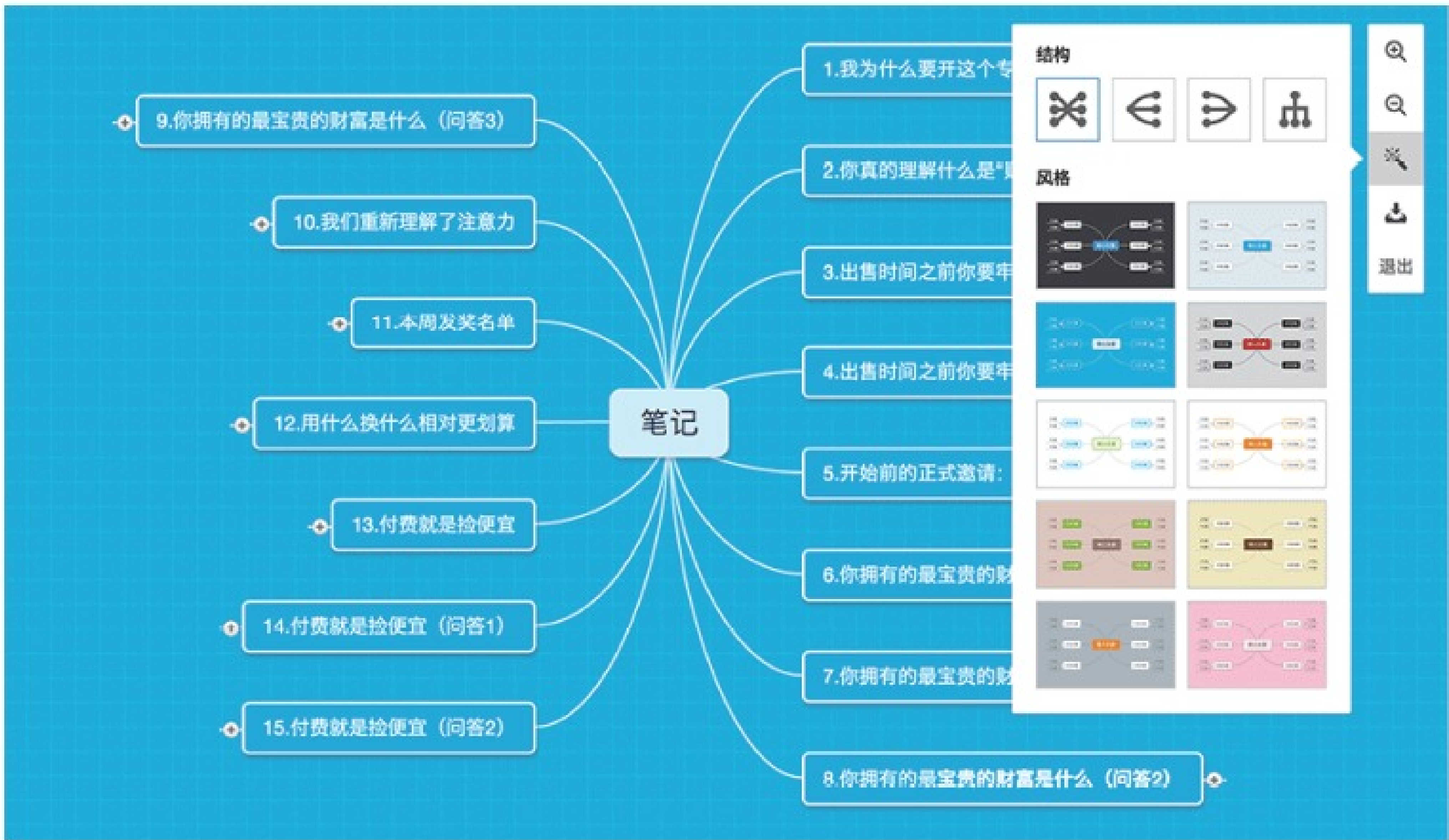


图 15-5　思维导图高级风格

（4）更多导出类型。思维导图可以导出图片和 FreeMind 格式；文档可以导出 Word、PDF、HTML 和 OPML 格式，能更好地和其他工具配合使用，如图 15-6 所示。



图 15-6　思维导图导出格式

15.5 使用教程

1. 基本用法

幕布的基本用法就像文字编辑器一样,简单易上手。使用 Enter 创建新的主题。使用 Tab 键缩进一级,使用 Shift+Tab 组合键提升一级。使用 Backspace 键可以删除主题,使用 Ctrl+Shift+Backspace 组合键可以快速删除节点。

鼠标移动到主题前边的小圆点时,会出现功能菜单,完成更多的操作。

2. 高级特性

单击每个主题前的小圆点,可以进入此主题,让您专注于一件事,也可使用快捷键 Ctrl +]。进入主题后,顶部会出现层级导航菜单,也可以使用快捷键 Ctrl+[返回上一级。使用快捷键 Ctrl+Enter 切换主题的完成状态。使用快捷键 Shift+Enter 编辑主题的详细描述。

鼠标悬浮在每个主题上时,最左侧会出现“展开/收缩”的图标,单击可以展开或者收缩子主题。也可以使用快捷键 Alt+.。

3. 调整结构

通过主题前的小圆点,可以进行主题的拖动,按住它,您可以随意调整主题的位置。使用 Ctrl+Shift+↑或 Ctrl+Shift+↓组合键,可以向上或者向下移动正在编辑的主题。

4. 文字样式

幕布提供了快速的样式编辑快捷键,分别为:Ctrl+B 加粗;Ctrl+I 斜体;Ctrl+U 下画线。选择文本后设置样式。

5. 添加标签

幕布提供了“#”和“@”两种标签,通过标签,您可以对主题进行归类。直接输入#或者@开始添加标签,如果是在内容中间,#或者@符号前边要以空格开始,将标签和内容区分。单击标签后,可以快速通过标签对内容进行过滤,例如筛选出文档中“@张三”的所有主题。

第4篇

心法篇

本篇主要介绍绘制思维导图的心法，也就是如何产生各种主题分支。其中包括思考问题基本模式——5W2H法，创新创意基本模式——核检表法与和田十二法，生涯计划基本模式——四象限平衡人生规划法，决策基本模式——平衡单法，以及XMind常用的思维导图模板。

本篇旨在提供一些经典的模板帮助提升读者的思维品质，在模仿中提升读者的思维能力，拓展读者的思考模式。

第16章

思考问题基本模式——5W2H法

思维导图,重要的并不是导图,而是思维。讲课的过程中,也会有学员问:思维导图的二级主题是怎么产生的?你是怎么想到这些的呢?这其实就涉及思维模式,用时尚的话说,就是套路,思考问题的套路!

个人认为,这里涉及两个方面:一是经验,二是思考模型。经历得多了,自然能够想到很多别人想不到的问题。比如组建微信群,如果你没有经历过,你不会想到人数超过40个之后,是需要验证的。二是思考模型,很多经典的模型,能够迅速让我们提升思维的结构化水平,让我们能够事半功倍。牛顿说的站在巨人的肩膀上,我想,如果巨人也有两个肩膀,那么一个是成果,一个就是思维模式。好比我们要写一个讲话稿,如果已经有个合适的模板可以参考了,那就简单多了。

画思维导图时,5W2H模型是必然会接触到的。

16.1 由来

5W2H分析法又叫“七何分析法”,二战中美国陆军兵器修理部首创。简单、方便,易于理解、使用,富有启发意义,广泛用于企业管理和技术活动,对于决策和执行性的活动措施也非常有帮助,也有助于弥补考虑问题的疏漏。

16.2 具体内容

发明者用五个以W开头的英语单词和两个以H开头的英语单词进行设问,发现解决问题的线索,寻找发明思路,进行设计构思,从而创造新的发明项目,这就叫作5W2H法,如图16-1所示。

(1) What——何事?目的是什么?做什么工作?处理什么故障?

(2) Why——何因?为什么要这么做?理由何在?原因是什么?为什么会造成这样的结果?

(3) When——何时?什么时间完成?什么时机最适宜?什么时间修好?

(4) Who——何人?由谁来承担?谁来完成?谁负责?

(5) Where——何地？在哪里做？从哪里入手？哪个用户家？

(6) How ——如何做？如何提高效率？如何实施？方法怎样？

(7) How much——何价？做到什么程度？数量如何？质量水平如何？费用产出如何？



图 16-1 5W2H 分析法

16.3 优势

5W2H 方法的优势至少有四点：

(1) 可以准确界定、清楚表述问题，提高工作效率。

(2) 有效掌控事件的本质，掌握了事件的主要框架。

(3) 简单、方便，易于理解和应用，富于启发性。

(4) 有助于思路的条理化，杜绝盲目性；有助于全面思考问题，从而避免在流程设计中遗漏项目。

16.4 常见用途

5W2H 法应用非常广泛，在学习、工作、生活等各个场合都可以运用。学习场合包括写作文、分析文章、分析历史事件等；工作场合包括分析问题查找原因、做计划方案、布置任务、故障处理、投诉处理、协调工作、发明创造等；生活场合包括物品维修、上街购物、活动安排等。

16.5 案例一

假设明天是情人节，你可能想跟心爱的人去看一场电影，为了让过程更顺心，你可能需要多考虑一些，这个时候，5W2H 模型就能够有效地帮助你。

我们试着以此为例，画一幅思维导图，如图 16-2 所示。

What？当然是看电影。还需要考虑看什么电影。当然，如果是去影院，最好看看当前有什么电影可看的。如果是两人有更自由的方式，可以看看各种推荐资料。

Why？我觉得这个问题最重要！为什么要看电影？我假设是为了增进感情，放松一下。如果是这个目的，还可以做些什么呢？当你这样问的时候，脑洞就开了。为了增进感情，放松一下，其实可做的事情多啦。

When？这里面其实有蛮多的问题，包括看什么场次的电影、什么时候去买票(情人节的热门场次绝对火爆，不要到了现场发现没票，到时候会有一万个埋怨，何苦呢？)、什么时候结束、整个晚上大概多少时间。其实还要关注下，天气情况，如果天气太冷了，就不要在户外晃悠了。

Who？基本上是两个人吧？如果你是男方，可能你需要负责买票。至于看什么电影，选择什么时间段，你也得心里有数。要不要搞其他活动，你也得有数。让女士动脑子，是不“道德”的，只能让她们动心！

Where？电影院好多，去哪呢？太热闹的地方，人太多，还堵车；太偏的地方，感觉不太合适，去哪呢？

How？怎么做？当晚的流程是怎么样的？先吃饭，再看电影，再干点啥呢？票要怎么买？现场还是网络上预订？都是问题，也是很关键的，聪明和用心的男士，在这些地方基本不会掉链子。

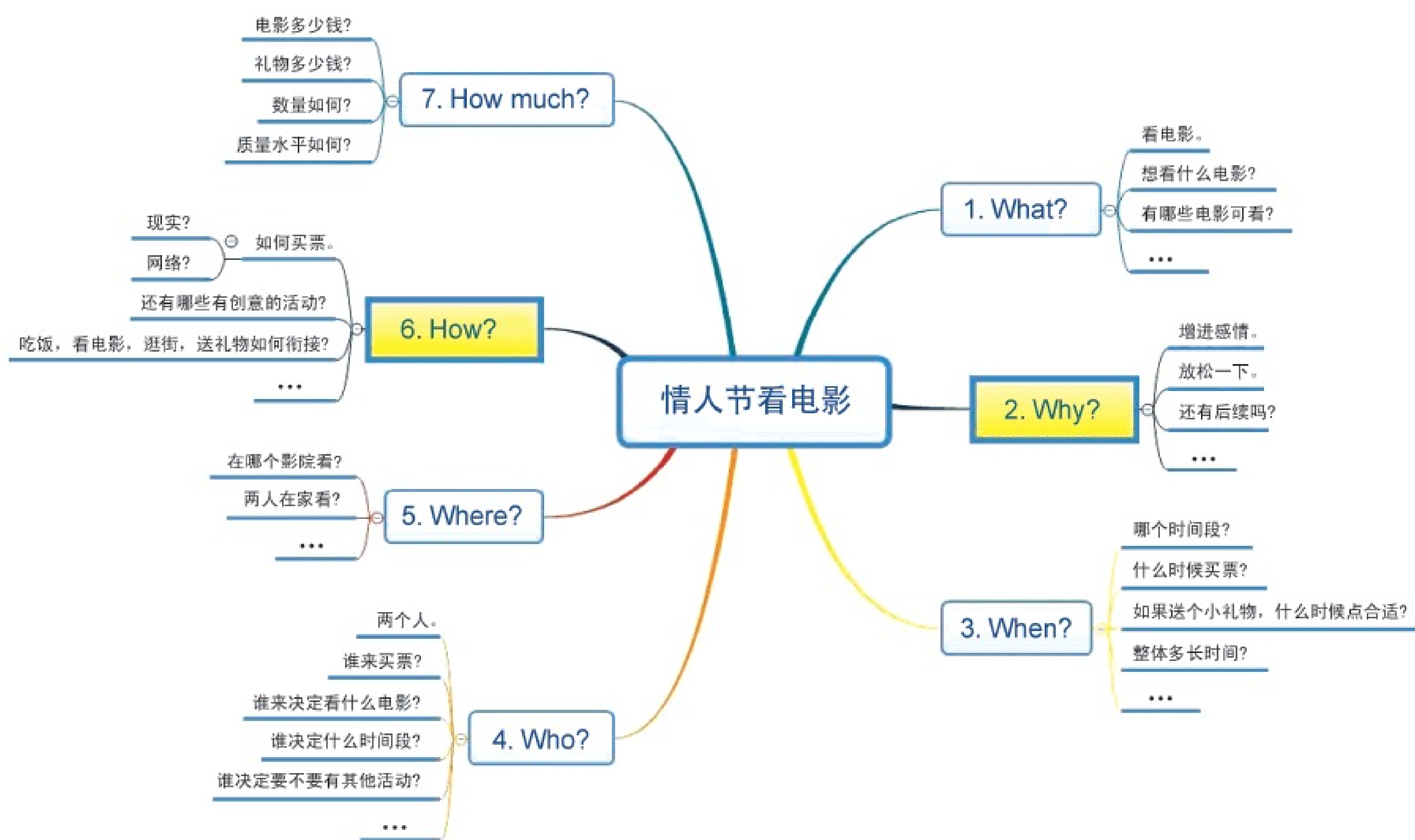


图 16-2　用 5W2H 分析情人节看电影

How much? 大概做个预算，还是需要的。

写得头头是道，搞得我好像常看电影一样，其实已经至少半年没有看电影了，而且之前也都是夫人通过网络买票的。

16.6　案例二

图 16-3 是一个现实的应用案例。有一天，一个中医朋友跟我商量如何推广他研发的一款泡脚用品，可以治疗女性痛经，泡脚 20 天就可以彻底治好痛经，有效率达到 75%以上。那天刚好在绿趣艺术盆栽总部讲课结束，电脑还没有关掉，朋友来跟我商量的时候，我就直接给他新建了一个思维导图，在思维导图的一级主题上把 5W2H 先画出来，然后逐个主题地讨论下来。

What 部分，比较明确，他的问题，就是怎样把产品推向市场。目标还不明确，希望越多的人知道越好。定位基本清晰，不希望捞一票就走，希望能够把这个产品推广好，真正帮助广大有痛经问题的女性朋友解决问题。产品批文都搞好了。

Why 部分，为什么要推广。理由也很简单，第一是帮助女性朋友解决痛经问题。我们男人没什么感觉，据说女生痛经也是很吓人的，有些人都会痛晕过去，而且每个月来一次，一次好几天！他的爱人就是他的痛经病人，三年前被他治好了，后来就嫁给他了。第二个理由，当然也是考虑经济效益。

When 部分，准备先用一年的时间，好好做个推广，还大概画出了时间段。其他部分，类似分析。

他当时脑子里一片混乱，涌现出很多的想法和念头。经过思维导图的梳理，他的思路就很清晰了，他明确了自己当前的问题，就是选择用微商的方式还是淘宝电商的方式，另外一个问题是要不要考虑线下推广。

问题明确之后，接下来就是如何去解决，他想到了要去请教相关人士，做电商的、做微商的、做线下店

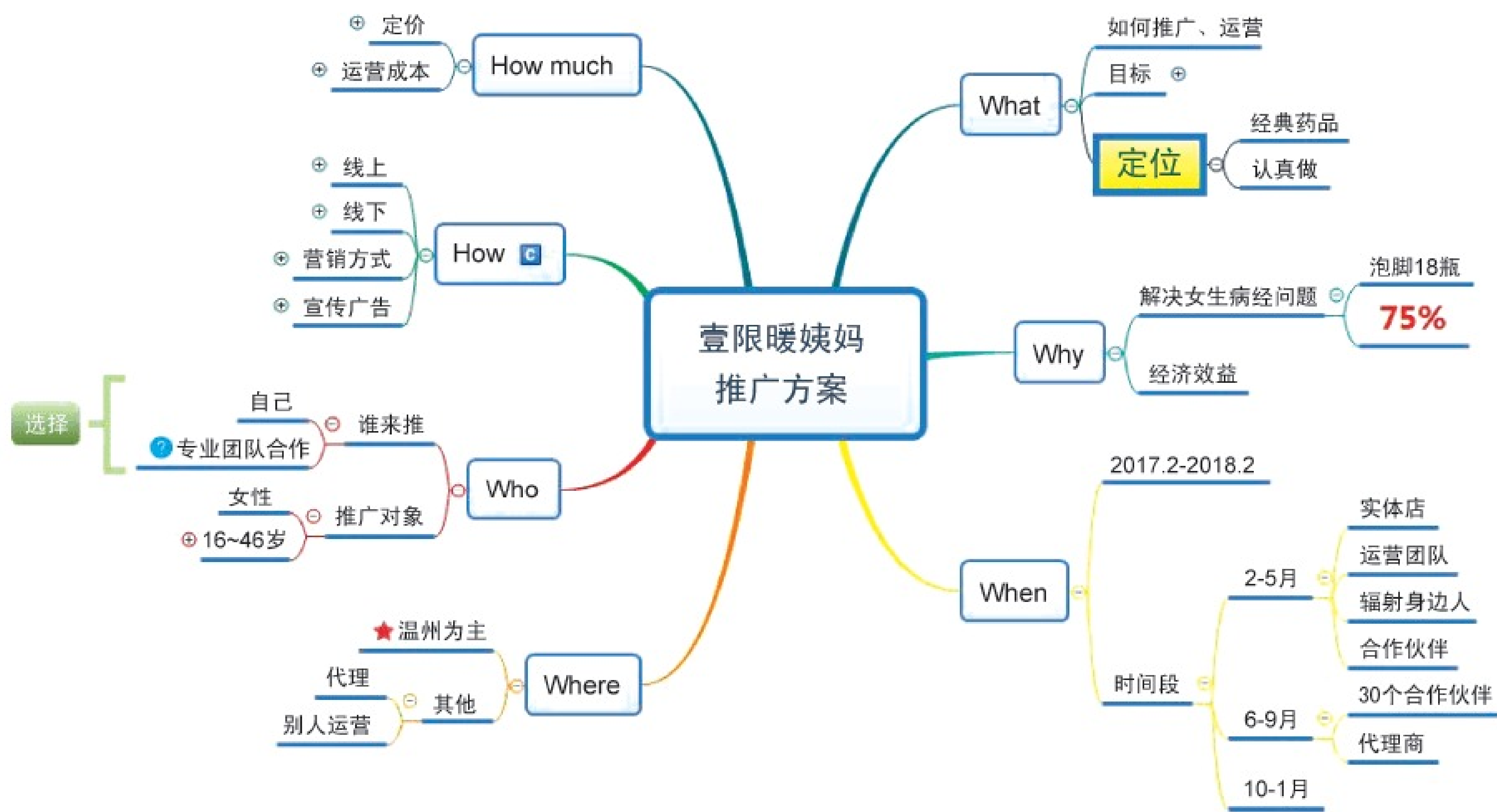


图 16-3　壹限暖姨妈推广方案

铺的，都去碰碰。

那次碰头，大概只花了不到一个小时，使用 5W2H 方法结合思维导图很快就理顺了他纠结了好几个月的问题，思路一片清晰。

第17章

创新创意基本模式——核检表法与和田十二法

近年来，我国越来越重视创新。在2014年9月的夏季达沃斯论坛，李克强总理发出了“大众创业、万众创新”的号召，此后，每到一地考察，他几乎都要与当地年轻的“创客”会面。他希望激发民族的创业精神和创新基因。中国共产党的十八届五中全会上，提出了五大发展理念——创新、协调、绿色、开放、共享，创新放在首位。习总书记在G20峰会上也说：创新是从根本上打开增长之锁的钥匙。可见创新对于国家民族社会企业发展的重要意义。

怎么创新呢？创新有章可循吗？创新绝非凭空想出来的，也是有套路可以追寻的。

产品创新方面，有一个非常重要的方法——“奥斯本核检表法”，把问题所有相关的因素列表，然后根据列表，一个一个地核检，从而发掘出解决问题的大量设想。亚历克斯·奥斯本是美国创新技法和创新过程之父，他最为人知的发明之一，是提出了头脑风暴法。

17.1　核检表法的主要内容

主要面对九个大问题。

(1) 能否他用？

(2) 能否借用？

(3) 能否改变？

(4) 能否扩大？

(5) 能否缩小？

(6) 能否替代？

(7) 能否调整？

(8) 能否颠倒？

(9) 能否重组？

用思维导图表达如图17-1所示。

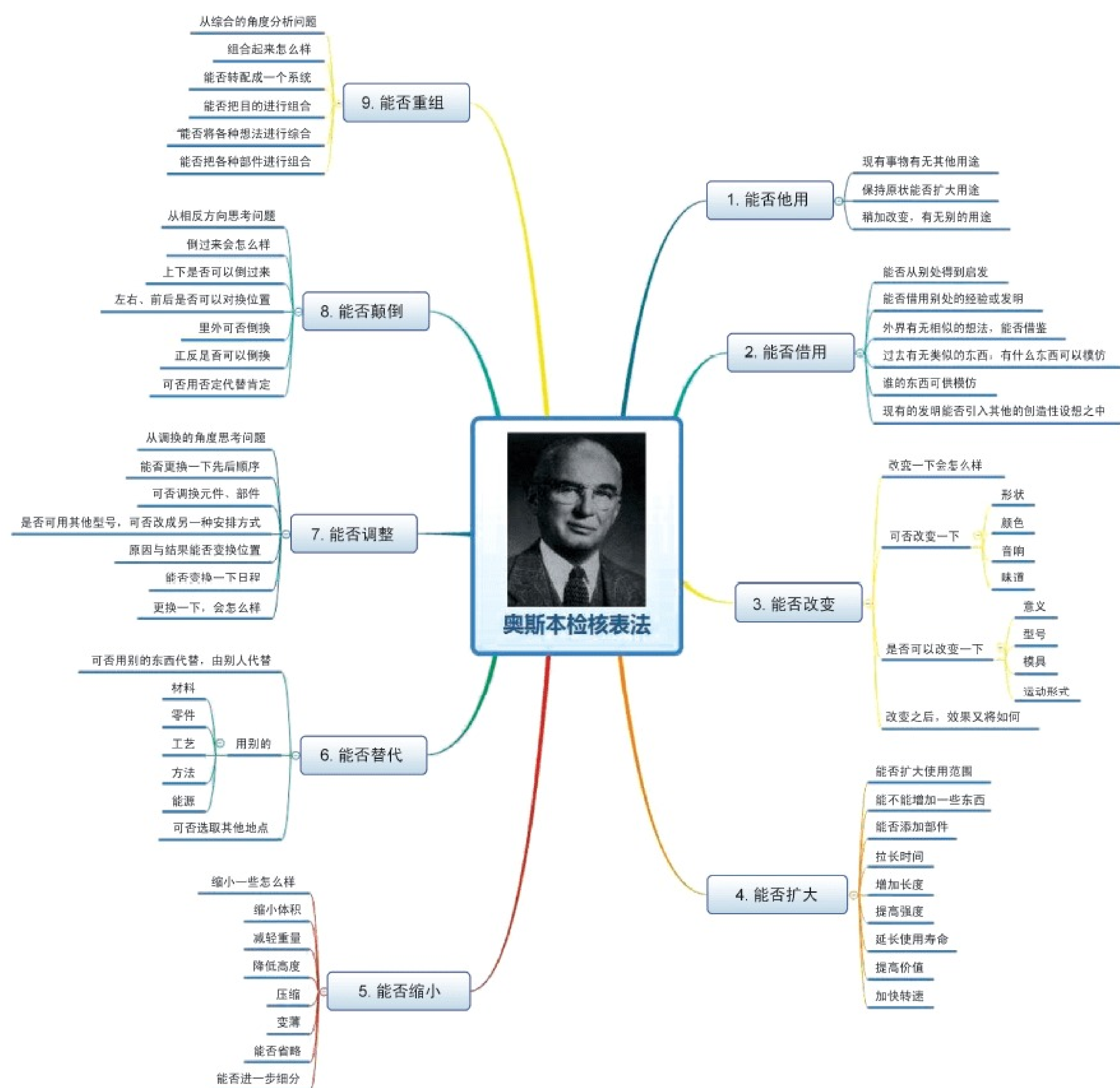


图 17-1　思维导图版奥斯本核检表法

“奥斯本核检表法”是一种产生创意的方法。在众多的创造技法中，这种方法是一种效果比较理想的技法。由于它突出的效果，被誉为创造之母。人们运用这种方法，产生了很多杰出的创意，以及大量的发明创造。

17.2　核检表法的优点

（1）它强制人去思考，有利于突破一些人不愿提问题或不善于提问题的心理障碍。

（2）它又是一种多向发散的思考，使人的思维角度、思维目标更丰富。

（3）核检思考提供了创新活动最基本的思路，可以使创新者尽快集中精力，朝提示的目标方向去构想、去创造、创新。

（4）把思考问题的角度具体化了。

（5）有利于提高发明创新的成功率。

当然，运用此方法时，还要注意几个问题。它要和具体的知识经验相结合。奥斯本只是提示了思考的一般角度和思路，思路的发展，还要依赖人们的具体思考。运用此方法，还要结合改进对象（方案或产品）来进行思考。还可以自行设计大量的问题来提问。提出的问题越新颖，得到的主意越有创意。

17.3　核检表法的操作过程

“奥斯本核检表法”的核心是改进，或者说，关键词是：改进！通过变化来改进。其基本做法和实施步骤如下。

（1）根据创新对象明确需要解决的问题。

（2）根据需要解决的问题，参照表中列出的问题，运用丰富想象力，强制性地一个个核对讨论，写出新设想。

（3）对新设想进行筛选，将最有价值和创新性的设想筛选出来。

注意事项：

（1）要联系实际逐条进行核检，不要有遗漏。

（2）要多核检几遍，效果会更好，或许会更准确地选择出所需创新、发明的方面。

（3）在检核每项内容时，要尽可能地发挥自己的想象力和联想力，产生更多的创造性设想。进行检索思考时，可以将每大类问题作为一种单独的创新方法来运用。

（4）核检方式可根据需要，一人核检也可以，3～8人共同核检也可以。集体核检可以互相激励，产生头脑风暴，更有希望创新。

17.4　核检表法在中国

我国学者许立言、张福奎在奥斯本核检表的基础上，借用其基本原理，加以创造而提出了一种思维技法。这种方法首先在上海市闸北区和田路小学进行实践运用，故称和田十二法，如图17-2所示。它既是对奥斯本核检表法的一种继承，又是一种大胆的创新。比如，其中的“联一联”“定一定”等，就是一种新发展。同时，这些技法更通俗易懂，简便易行，便于推广。

图17-2就是“和田十二法”的思维导图，把这张图另存为模板，将中心主题改为你想要解决的问题，然后在后面直接写思考结果，创新或许就发生了。

17.5　创新案例

“和田十二法”有非常多的小学生创新案例，下面摘录几则。

（1）加一加。南京的小学生丛小郁发现，上图画课时，既要带调色盘，又要带装水用的瓶子很不方便。她想要是将调色盘和水杯“加一加”，变成一样东西就好了。于是，她提出了将可伸缩的旅行水杯和调色盘组合在一起的设想，并将调色盘的中间与水杯底部刻上螺纹，这样，可涮笔的调色盘便产生了。

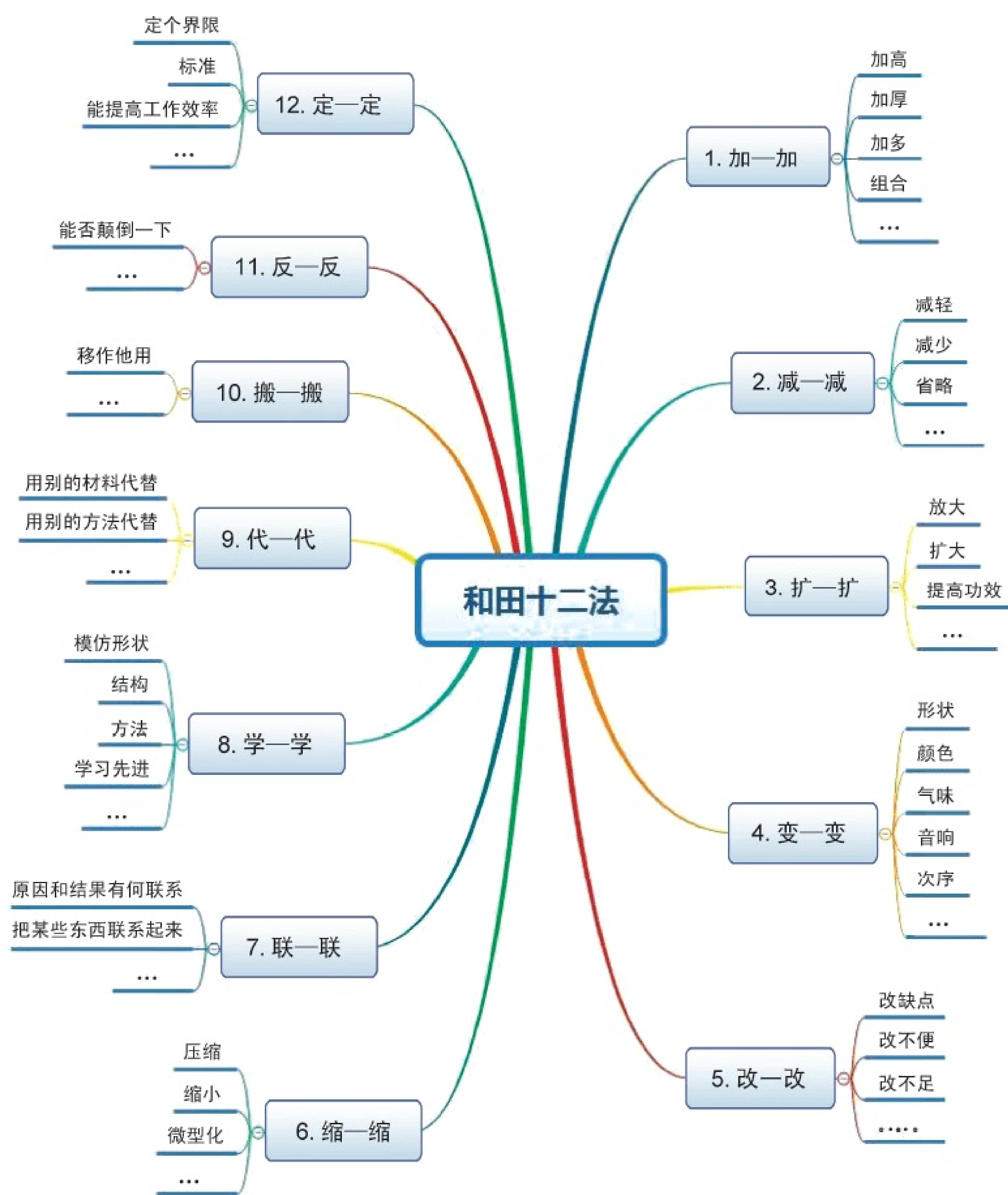


图 17-2 思维导图版和田十二法

(2) 减一减。台湾少年于实明见爸爸装门扣时要拧六颗螺丝钉,觉得很麻烦。他想减少螺丝钉数目,提出了这样的设想:将锁扣的两边条弯成卷角朝下,只要在中间拧上一颗螺钉便可固定。这样的门扣只要两颗螺钉便可固定了。

(3) 扩一扩。在烈日下,母亲抱着孩子还要打伞,实在不方便,能不能特制一种母亲专用的长舌太阳帽,这种长舌太阳帽的长舌扩大到足够为母子二人遮阳使用呢?现在已经有人发明了这种长舌太阳帽,很受母亲们的欢迎。

还有很多其他的案例,不赘述。

第18章

生涯计划基本模式——四象限平衡人生规划法

思维导图的一类非常重要的应用，是做计划。计划的内容很多，包括工作计划、学习计划、旅游计划等。作为一名职业生涯规划师，我一般会建议大家先做生涯计划，做好了生涯规划，再细分到工作计划、学习计划、旅游计划等。跟其他的计划最大的区别在于，生涯规划是整体平衡的，是工作、生活、学习等多角度的平衡。

平衡规划常用的工具，叫作“平衡轮”。图18-1这个平衡轮里，填入了八个常见的项目：家庭、事业、财富、休闲、健康、个人成长、朋友和爱情。



图18-1　平衡轮

新精英的古典老师称这个工具为“生命之花”，典型的生命之花，如图18-2所示，包含了八个项目：职业生涯、财务状况、身心健康、娱乐休闲、家庭生活、社交朋友、个人成长和自我实现。

《一生只做八件事》的作者杨长征和王小丹老师，也用这个工具，称之为“四象限平衡人生规划法”，包括四个象限八个方面，四象限分别是个人、家庭、事业和社会，八个方面，即每个象限分为两块内容。

仔细看，其实不论“平衡轮”或者“生命之花”，都包含着四象限的思想。个人、家庭、事业和社会四个象限，符合我们的传统文化，分别对应着修身、齐家、治国、平天下。

我用思维导图做生涯规划的时候，通常是结合“平衡轮”和古典老师的“生命之花”，分了八个维度：个人、理财、家庭、休闲、工作、事业、重要他人、社会服务。个人和理财属于个人，家庭和休闲属于家庭，工作和事业属于事业，重要他人和社会服务属于社会。跟古典老师的生命之花相比，少了一个自我实现，多了一个社会服务，其实很可能只是名词上的不一样，内涵基本大同小异。

当从这四个象限八个维度来做生涯计划的时候，会得到比较平衡的结果，不容易走偏。

图18-3是我对自己2016年的总结，从八个维度出发。

单独列两个维度——尝试和遗憾。因为“尝试”是我2016年的关键词，我觉得有必要单独罗列，更加清晰具体；而“遗憾”事项，是当时做总结时，尚未达成的，单独列出，有助于补充完成。

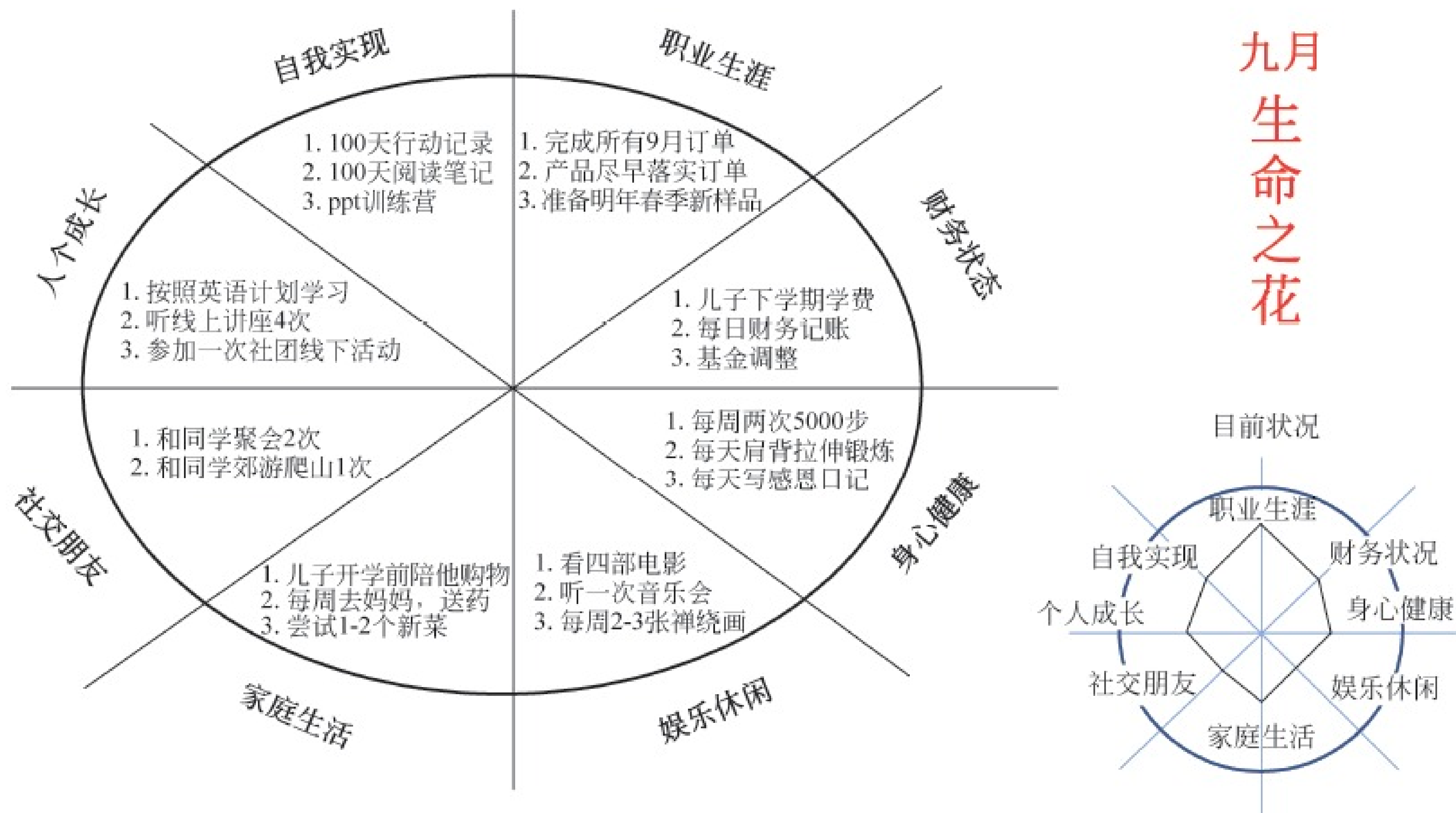


图 18-2 生命之花



图 18-3 温大阿钱的 2016 年总结

第19章

决策基本模式——平衡单法

假设你是一位适龄女性，你有一个选择，可以跟 A 或者 B 结婚，你会选谁？这是一个选择问题，也叫决策。思维导图能够很好地帮助我们做决策。

决策，分为决和策。决，是断定，评价是非好坏，拿定主意，是判断的过程；策，是计谋、主意、办法，是制订方案，是思维发散的过程。决策的过程，包含两个环节：评价和决定，先评价，根据评价结果做决定。评价并不容易，首先是明确评价的标准，接着用标准来衡量各个可能的选择，最后选择其中某一个方案策略。

稍微详细一点，选择可以分为三部曲：建模，评分，决定。

19.1 评价需要标准

做评价，必定会有一个评价标准，不论你是否意识到这个标准的存在，事实上每个人都是根据一定的标准来做选择和决策的。老师根据成绩的高低，评价学生学习状态的好坏。成绩高，学习状态好；成绩低，学习状态不好。更粗暴一点：成绩高，聪明；成绩低，笨。学习成绩就是评价标准。郎才女貌是一种简单的择偶标准。根据字面理解，嫁人要嫁有才的，娶妻要娶漂亮的。当然，标准是否正确，另当别论。当前，郎才女貌好像有往“郎财女貌”上靠的趋势。

简单的决策问题，评价标准很容易找到。比如早餐吃包子油条还是面条，根据喜好，你就可以轻松判断了。当下评价的标准很简单，就是喜好。不过人很复杂，有时候喜欢吃面条的人也会尝试油条，原因有很多种，所以评价标准机动性也是蛮强的。以评价学生优劣为例，中学阶段，学生评优很简单，所有功课的总分加起来，谁高谁厉害！标准就是成绩总分，简单粗暴好操作。

复杂的决策问题，评价标准不太容易找到。同样以成绩为例，大学阶段评价学生，就不单纯看学生的成绩，看的是综合素质。综合素质是什么呢？一般包含德育、智育、体育和能力四方面的分数。其中的智育，就是成绩，而且，这个成绩也不是按照总分来的，一般是按照加权平均分来的，根据课程的重要程度来加权。这个时候，评价指标就不单纯是一个指标，变成了指标体系。

指标体系是一个个指标构建起来的有机整体，不仅包含指标，还包含各指标相应的权重。如何构建评价指标体系，这就是建模问题，要选择影响因素，建立评价模型。这个时候，思维导图特别有用。

19.2 建模

建模可以分为两部分：第一部分，是找到影响因素；第二部分，是给影响因素添加权重。

1. 找到影响因素

建模首先要找到决策的影响因素。比如女孩子找对象，一般会考虑什么因素呢？我们一拍脑门，就会想出来这些要素：高大、帅气、有钱、有礼貌、人好、体贴、工作挺好、家庭简单、二老身体健康等，用思维导图表达如图 19-1 所示。



图 19-1 找对象初级思考

如果你把这些指标，放在思维导图上，再稍微看一下，你就会有更多的想法了。你可能会想到归类，高大、帅气、健康可以归为外表；有钱、工作挺好可以归为事业；人好、体贴、有礼貌可以归为品质；二老身体健康、家庭简单可以归为家庭。暂且就这些类吧，如图 19-2 所示。

看着这些指标，你还会想得更全面，如图 19-3 所示。比如外表，高大、帅气、健康，健康不仅仅是身体健康，最重要的是心理健康，万一遇上一个心理变态或者有精神疾病的，那完蛋了。事业方面，有钱，似乎挺好，但是有钱不给你花，那就不靠谱了，所以真正关键的指标，并不是对象有多少钱，而是愿意为你花多少钱！品质方面，有礼貌，这是基本的吧，见人招呼都不会打，总感觉怪怪的；人好，什么叫人好呢？有责任感，爱笑，还是别的；体贴，那就是对你好了，能够体察到你的需求。家庭方面，二老身体健康，这个最重要，否则闹心事不少；家庭简单，没有乱七八糟的事情。

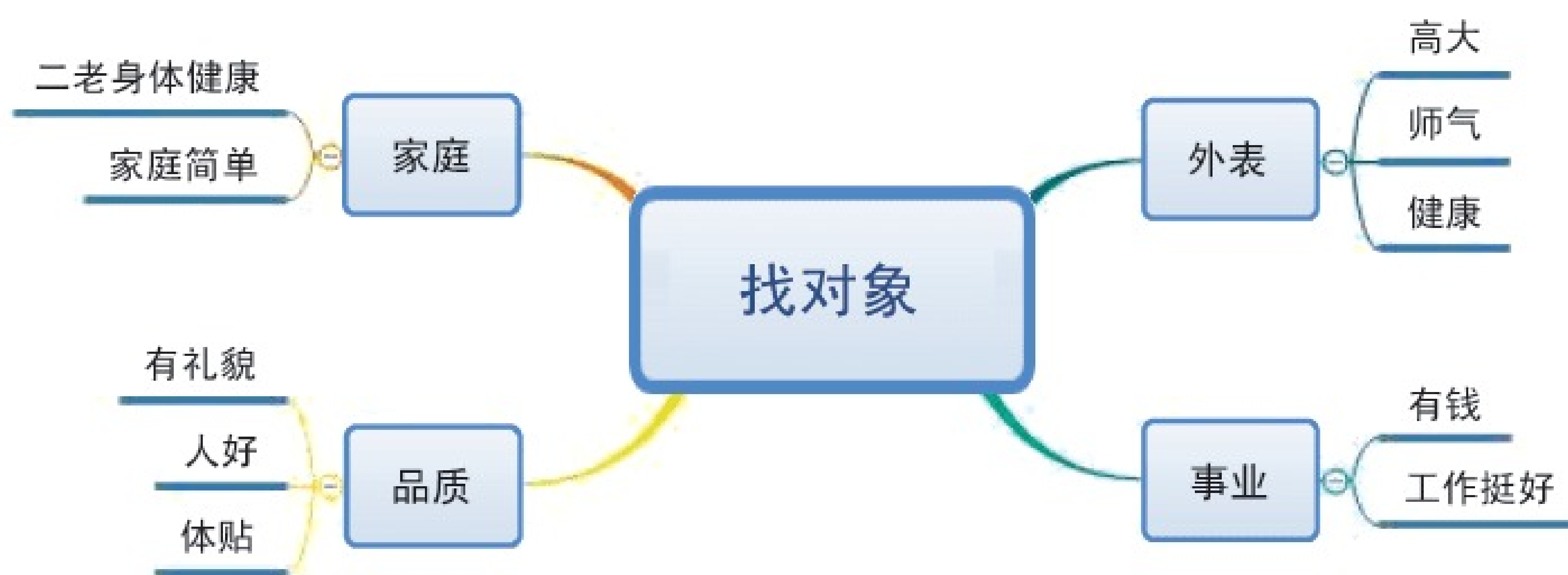


图 19-2 找对象考虑因素分类汇总

男怕入错行，女怕嫁错郎，开始之前，考虑得周全一点，还是相当有必要的。前面多花一小时的心思，后面可能会减少你一年的心思。选择影响因素的过程，其实是一个很复杂的过程。考虑太少，怕挂一漏万；考虑太多，人都要疯了。这是决策第一难。

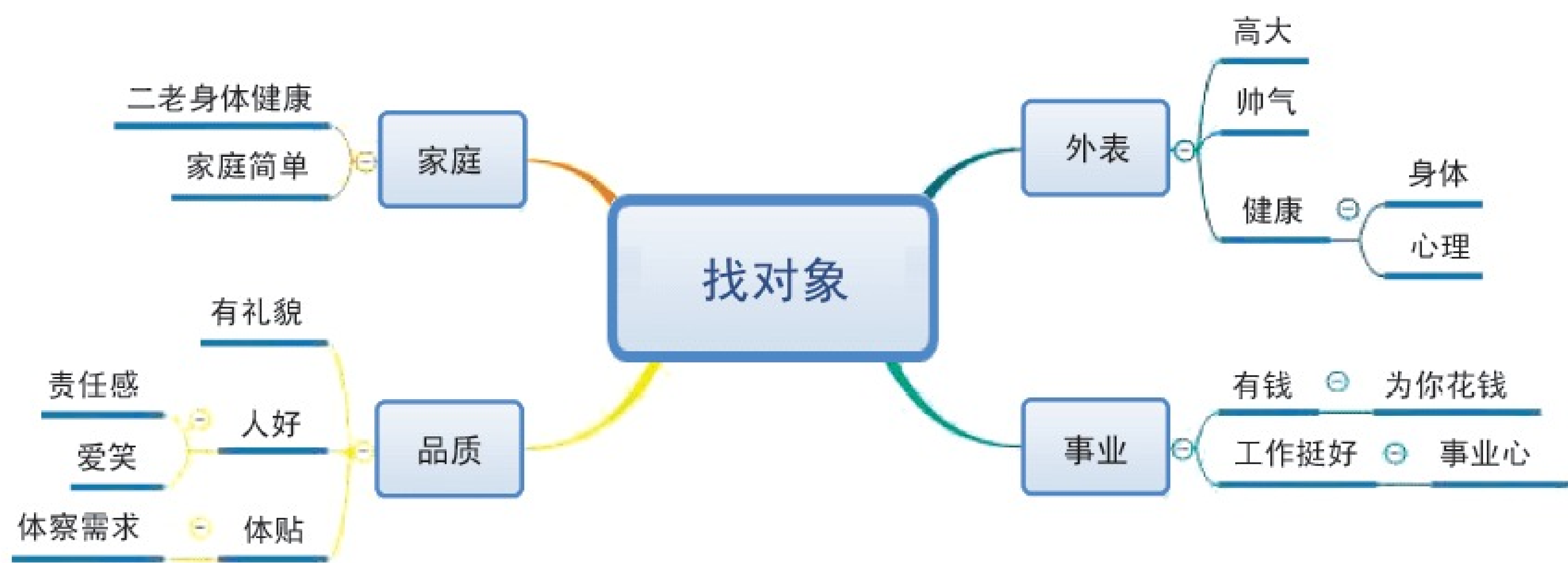


图 19-3 找对象考虑因素再细化

2. 给影响因素加权重

画出了这么多的影响因素，你自己心里可能都开始怀疑了，这么好的人，上哪找呀？这世上，真存在这样的人吗？十全十美的人也许存在，但是没有足够的福气，估计很难找到。大多数，找到的另一半，都是有所将就的。

如何将就？标准是什么？就看你最看重什么了。有些人最看重外表，外表权重最高，只要帅，其他都OK。有些人可能只看中事业，有钱，家里办厂，那就好，对我好不好，甚至都在其次。也有人会特别看重人品，或者其他各种因素，不一而足。

这个时候，就需要给影响因素赋予不同的权重。权重的范围，也可以自己定，一般从1～10打分，1分表示基本不太重要，10分表示非常重要。如果有一些关键指标，有一票选择权或者一票否决权的，建议给这些指标一个特别高的权重，比如100分。有些人天生痛恨抽烟，这个指标的权重，你就可以赋分100分，表示非常重要。

根据我的价值倾向，我大概把每个项目都写了权重，如图19-4所示。

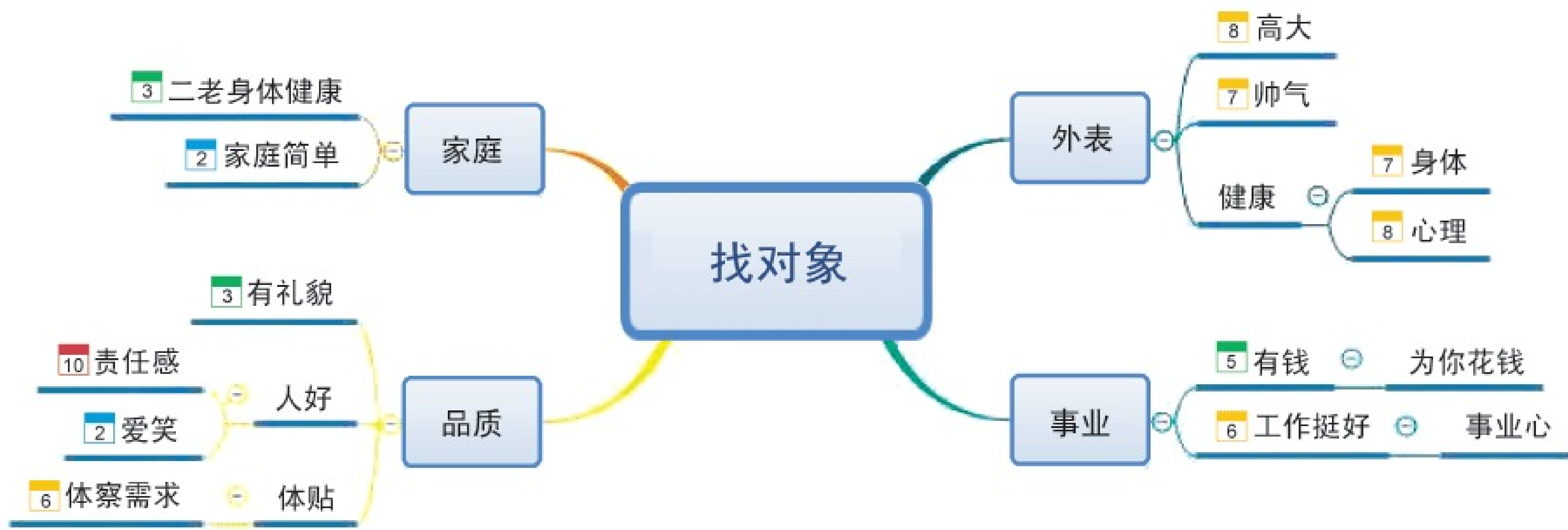


图 19-4 给考虑因素增加权重

当把影响因素的权重确定下来之后，事实上构成了一个评价对象的指标体系。给每个影响因素确定权重，也是很困难的，这实际上是在对你的价值观发问，**这是决策第二难**。

接下来，就是把你要衡量的各个对象，放在这个指标体系里面来考量了。

19.3 评分

回到最初的问题，A 和 B，他们俩各有千秋，你当然无法做到东食西宿，只能二选一，这就是一个决策问题。这时候，前面建立的指标体系，就可以派上用场了。

我用 Excel 表格来示范如何考量吧。评分标准可以从－5 分到＋5 分。这个项目可以给他们加分的，建议正分数，分数越高，表示对象在这个项目上表现越抢眼；分数低，表示在这个项目上表现一般。如果这个项目没办法给他们加分的，只能减分的，建议打负分。你越不喜欢，负的分数越高。

对照指标体系，把 A 和 B 放着衡量一下（对不起，我不了解他俩，下面的数据，纯粹是主观的）。高大方面，A 身高 177，不错，得 4 分；B 身高是 183，跟你刚好是 15 公分的黄金身高差，很完美，得 5 分；帅气方面，A 帅得掉渣，一看就心头小鹿乱撞，必须给 5 分；B 也是帅到没朋友，但不是我最喜欢的，得 4 分；以此类推，把所有项目的分数都打完。

打分的过程，也是相当困难的，你可能根本就无从下手，没有大数据的支撑，我们只能寻求媒人等第三方人士的帮助，但这些信息往往是极其不对称的。**这是决策第三难**。

19.4 决定

分数打完之后，跟权重相乘，得到各自的得分。最后把每个项目的得分都加起来，就得到总分，如图 19-5 所示。从数据上看，这个时候，你应该选择 A，因为 A 的总分比 B 高 7 分。这就是你在 A 和 B 之间所做的决定。

一级指标	二级指标	三级指标	权重	A 的分数	得分1	B 的分数	得分2
外表	高大		8	2	16	5	40
	帅气		7	3	21	1	7
	健康	身体健康	7	5	35	4	28
		心理健康	8	3	24	3	24
事业	有钱	有钱	5	3	15	2	10
		为你花钱	6	2	12	2	12
	工作好	事业心	6	4	24	3	18
品质	有礼貌		3	-1	-3	-2	-6
	人好	责任感	10	4	40	3	30
		爱笑	2	2	4	3	6
	体贴	体察需求	6	-2	-12	-1	-6
家庭	家庭简单		2	3	6	3	6
	二老健康		3	2	6	4	12
总分					188		181

图 19-5 计算加权分数

19.5 如何提升决策的科学性

如上步骤，决定做好了，做出了选择，你会根据这个选择结果，来付诸行动吗？从此牵上 A 的手，忘掉 B 曾经给你的温柔？前文提到的决策三难的存在，让人心里没底。

第一难：梳理影响因素。

第二难：给影响因素赋予不同权重。

第三难：给不同对象相关因素打分。

这三难，都是非常主观的，是当下的判断。为了提高科学性，或者尽量减少个人判断的主观性，有些好的做法值得尝试。

关于第一难，梳理影响因素。可以多找几个靠谱的闺蜜，一起讨论下，影响因素会更加客观。不要找持极端观点的人讨论，很多时候他们只起到添乱的作用。

第二难，给影响因素赋予不同权重。同样可以找那几个靠谱的闺蜜，一起讨论，明确不同的权重，构成评价体系。然后可以用这个评价体系来检验身边比较熟悉的人，看看指标是否靠谱，根据结果，加以修正。确定权重更科学的方法，是层次分析法（AHP），很高大上，我研究生论文就是用这个方法，差点把自己整哭了。

第三难，给不同对象相关因素打分。这个太难了，首先人很复杂，谁都看不透；其次人会变化，因缘际会谁都看不懂。也只能根据当前情况，做判断。

孔夫子说，察其言，观其行。我觉得靠谱。魏征说，兼听则明偏信则暗。我也觉得靠谱。

还有第四难，前面没写，这个更让人绝望，就是我们的大脑里面，其实不仅仅只有一个自我！你看了浪漫爱情片之后，很想带女孩子去小树林；可是你看了恐怖片之后，可能就不敢带女孩子去小树林了。原因是这两种不同的电影类型唤醒了你大脑里两个不同的自我。

19.6　如何评价这个决策过程

前面这个建模—评分—决定过程，重要的并不是出来什么结果，而是整个过程中你的思考和判断。很多选择，在思考的过程中，就有答案了。如果还没有答案，那么就等结果出来。

如果结果出来之后，你心里松了一口气，那么恭喜你，这个选择，是跟你内心吻合的；如果结果出来后，你感觉并不好，很明显，你心里其实早有选择。

我们以为决策是理性的，其实完全不是，决策非常依赖情绪。有些人看着就讨厌，有些人莫名其妙地喜欢，你说不出理由，但是感觉很直接，情绪毫不掩饰。那可能是生物层面的决策结果，听从它吧。

未来我们选对象，可能只需要在 Google 里面输入，我该跟 A 还是 B 结婚？Google 就会告诉你，你跟 A 结婚的幸福程度是 85%，跟 B 结婚的幸福程度是 87%，建议你跟 B 结婚。

《未来简史》中有这样一段话：*人的非理性已经毋庸赘述，我们在投票和消费的时候经常犯错，导致自己利益受损。计算机算法比你更了解自己，为了你自己的利益，你应该让计算机算法替你做决定。*

虽然听起来很吓人，但是似乎想不出反驳的理由，算法知道关于你的所有大数据，也知道关于 A 和 B 的所有大数据，它比你知道得更多。

第20章

XMind常用模板

XMind 软件，提供了很多有趣的模板，有些模板，我们可以直接拿来用，节省时间。因此，运用模板，其实也是一种非常重要的心法。

这里，呈现六个模板，资料来自 XMind 中文网站。

20.1 项目管理

作为一名优秀的项目经理，不仅要组织团队、管理想法、负责协调多个团队、追踪工作流程、确保所有程序有条不紊地进行、保障交付给企业经营者和客户满意的产品，还要经常不负众望地提出创造性的解决方案解决复杂的问题，但他们也是人，只有正常人的大脑，并非所有人都拥有异常强大的记忆力和完美的回忆能力。

对那些想要在工作中提高影响力和效率的管理人员来说，思维导图不失为一种强大的管理工具。

思维导图更适合帮助这些人深入思考工作，真正思考最有效的方式来完成项目，而不是延续传统方法简单地促进项目，如图 20-1 所示。

20.2 会议管理

图 20-2 中，会议的管理主要有演示、议程、建议、项目介绍/小结、总结这几个基本模块，当然不同类型的会议模块形式可能不同，但基本大同小异。决定了开会，就要明确会议的时间、与会者、地点等会议演示的基本信息，类似于会前准备，这些都可以在思维导图中明确列出，如“演示”主题。接下来就是进行会议，并收集会议中的意见和建议，对设计的项目进行介绍、分配、问题分析、问题总结等，让员工明确问题所在及自己的职责所在。最后进行会议总结，包括项目进度、问题解决方案、哪些问题还需要待定等，这些细节都可以在思维导图中归纳记录，最后分享给你的员工，如图 20-3 所示。

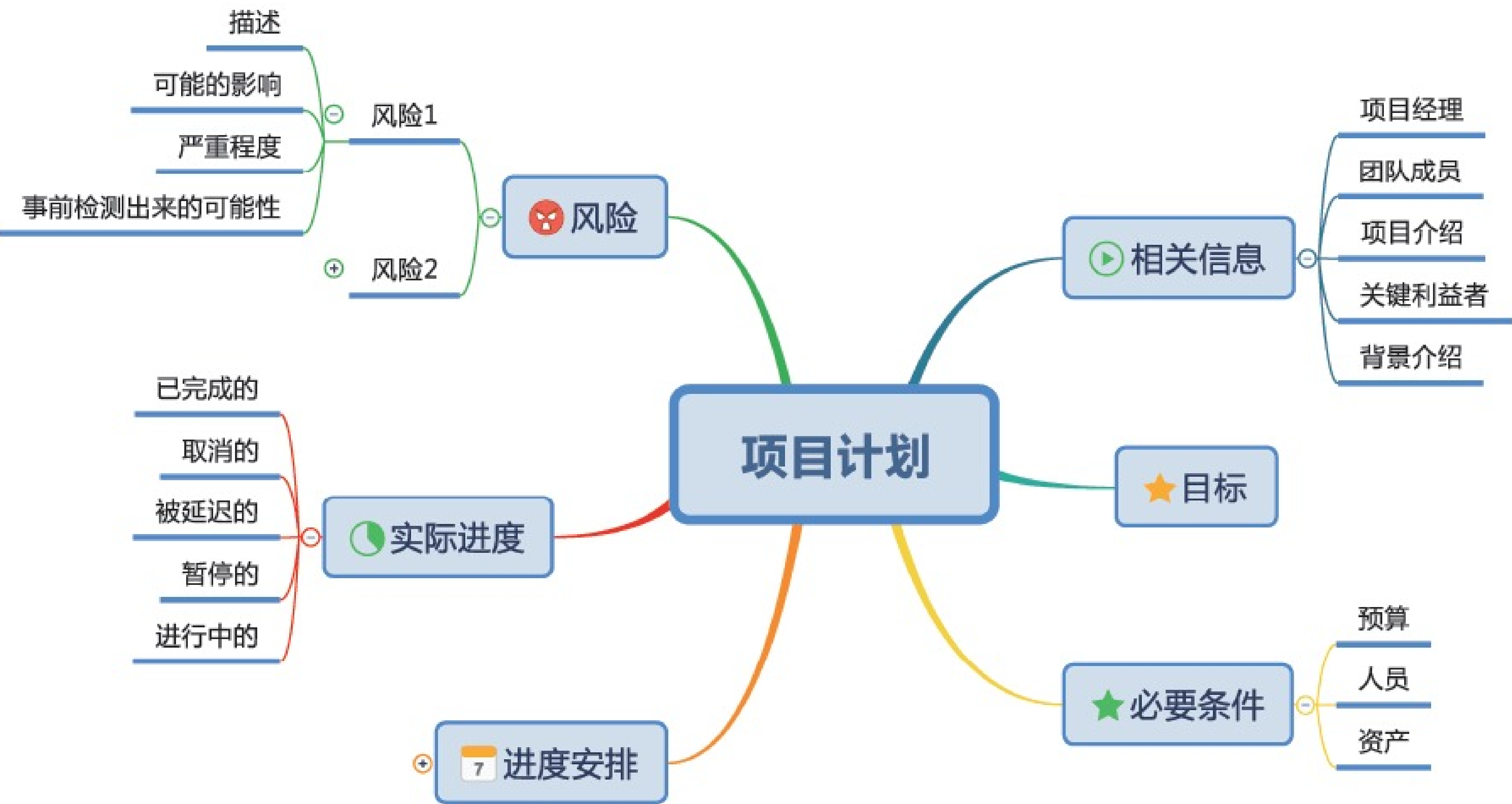


图 20-1　项目计划思维导图模板

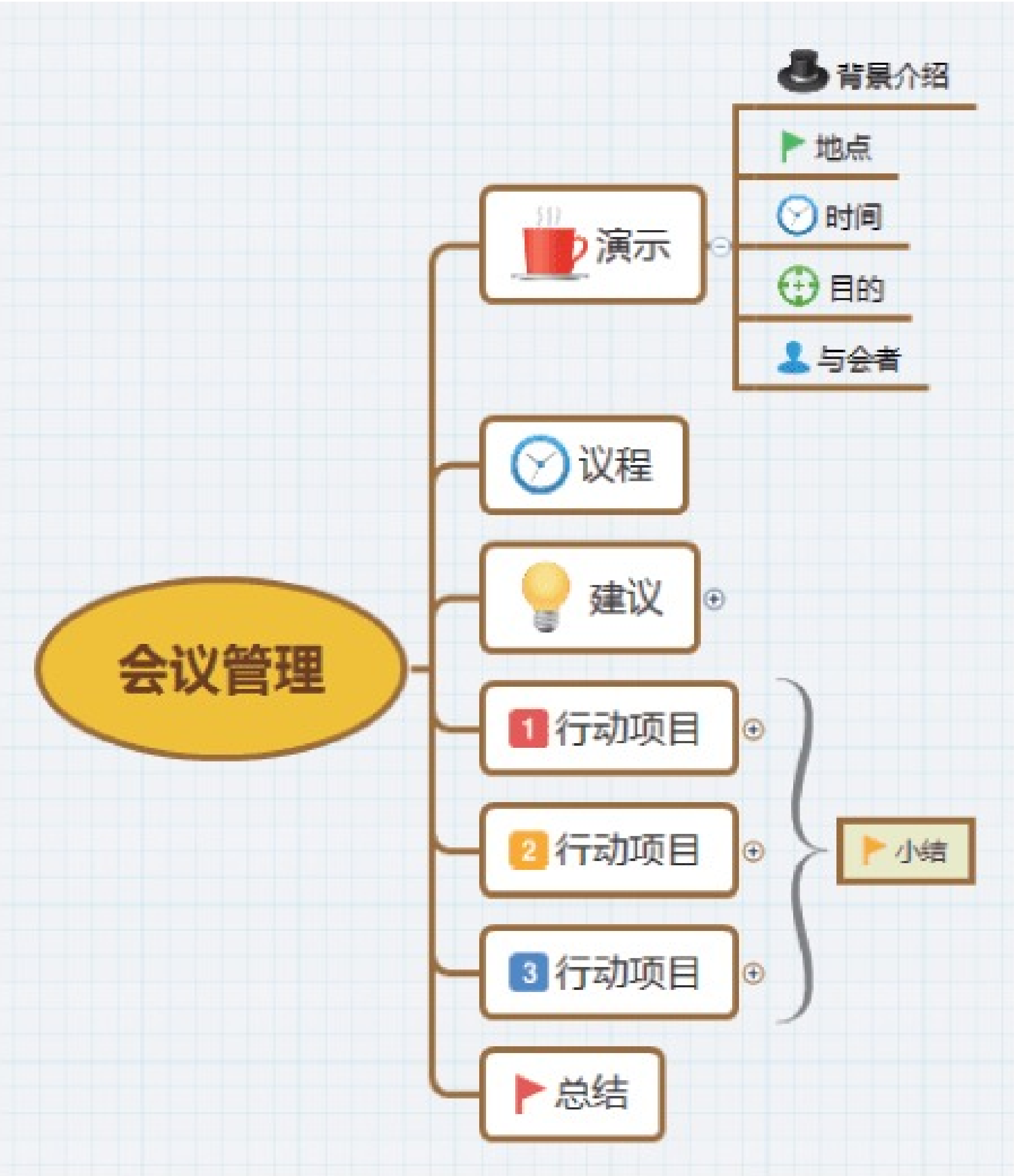


图 20-2　会议管理思维导图模板

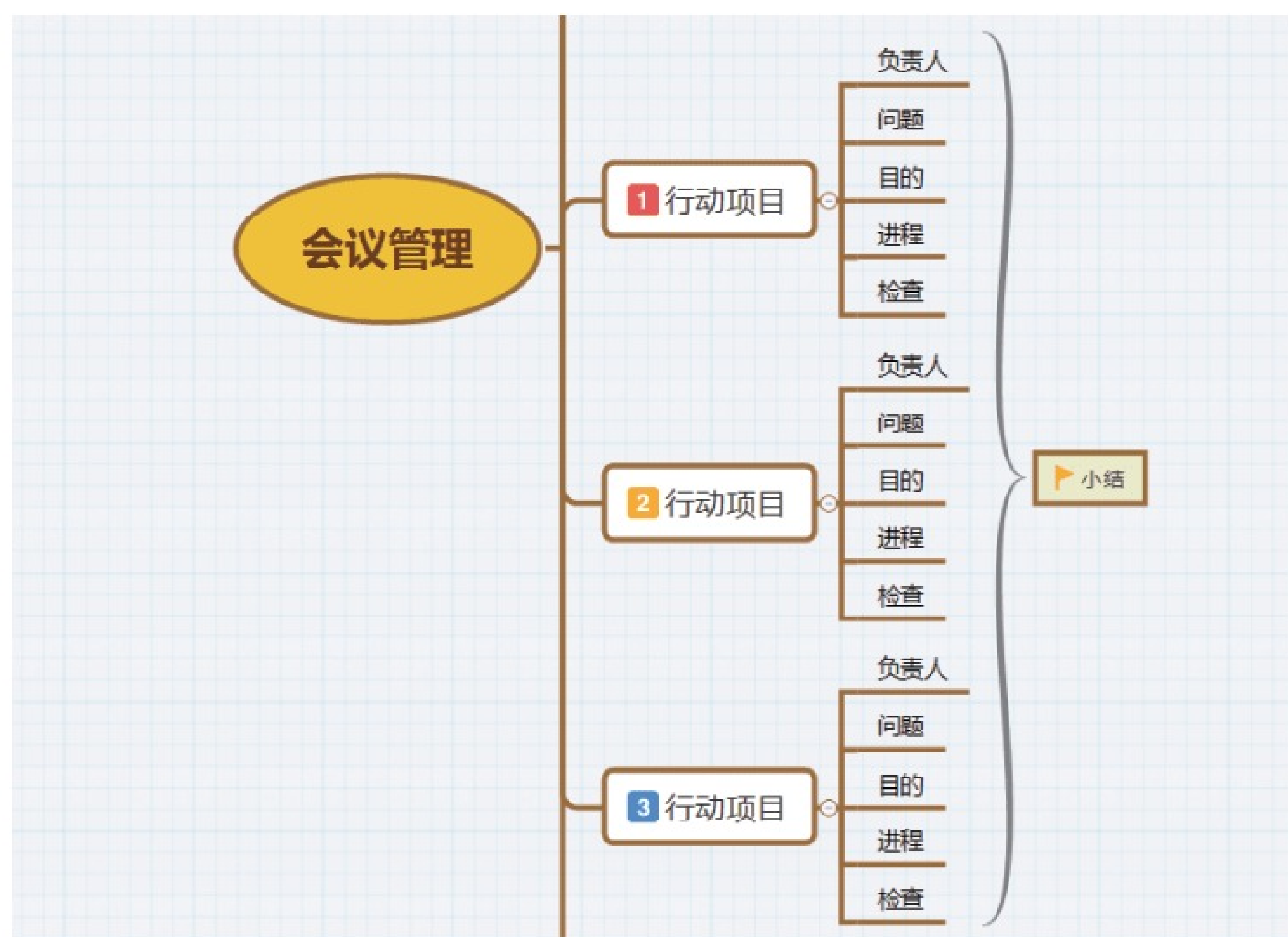


图 20-3　会议管理细节思维导图模板

20.3　个人管理

个人管理和我们的工作、生活息息相关，能够实现高效的个人管理，说明你在生活工作中游刃有余！所谓个人管理，就是指个体对自己本身，对自己的目标、思想、心理和行为等表现进行的管理，自己把自己组织起来，自己管理自己，自己约束自己，自己激励自己，自己管理自己的事务，最终实现自我奋斗目标的一个过程。

在个人管理中，个体既是管理者，也是被管理者。如果想要做好自我管理，就得从我们身边的小事做起，制定目标计划，合理安排时间。在 XMind 中，你可以有效直观地进行个人管理。例如，旅行、运动、工作、饮食、阅读计划等管理，如图 20-4 所示。这些都是个人管理的一部分。

20.4　组织结构图

组织结构是指，对于工作任务如何进行分工、分组和协调合作，表明组织各部分排列顺序、空间位置、聚散状态、联系方式以及各要素之间相互关系的一种模式，是整个管理系统的“框架”。图 20-5 就是体现这种组织结构的一种模板。

组织结构图是最常见的表现雇员、职称和群体关系的一种图表，它形象地反映了组织内各机构、岗位上下左右相互之间的关系。组织结构图是组织结构的直观反映，也是对该组织功能的一种侧面诠释。

企业在招入新人的时候，会首先让他们了解企业的结构：企业有哪些部门？每个部门又按照怎样的法则继续拓展？如图 20-5 所示，企业可以用思维导图中的组织结构图，来梳理企业的组织结构，一目了然！

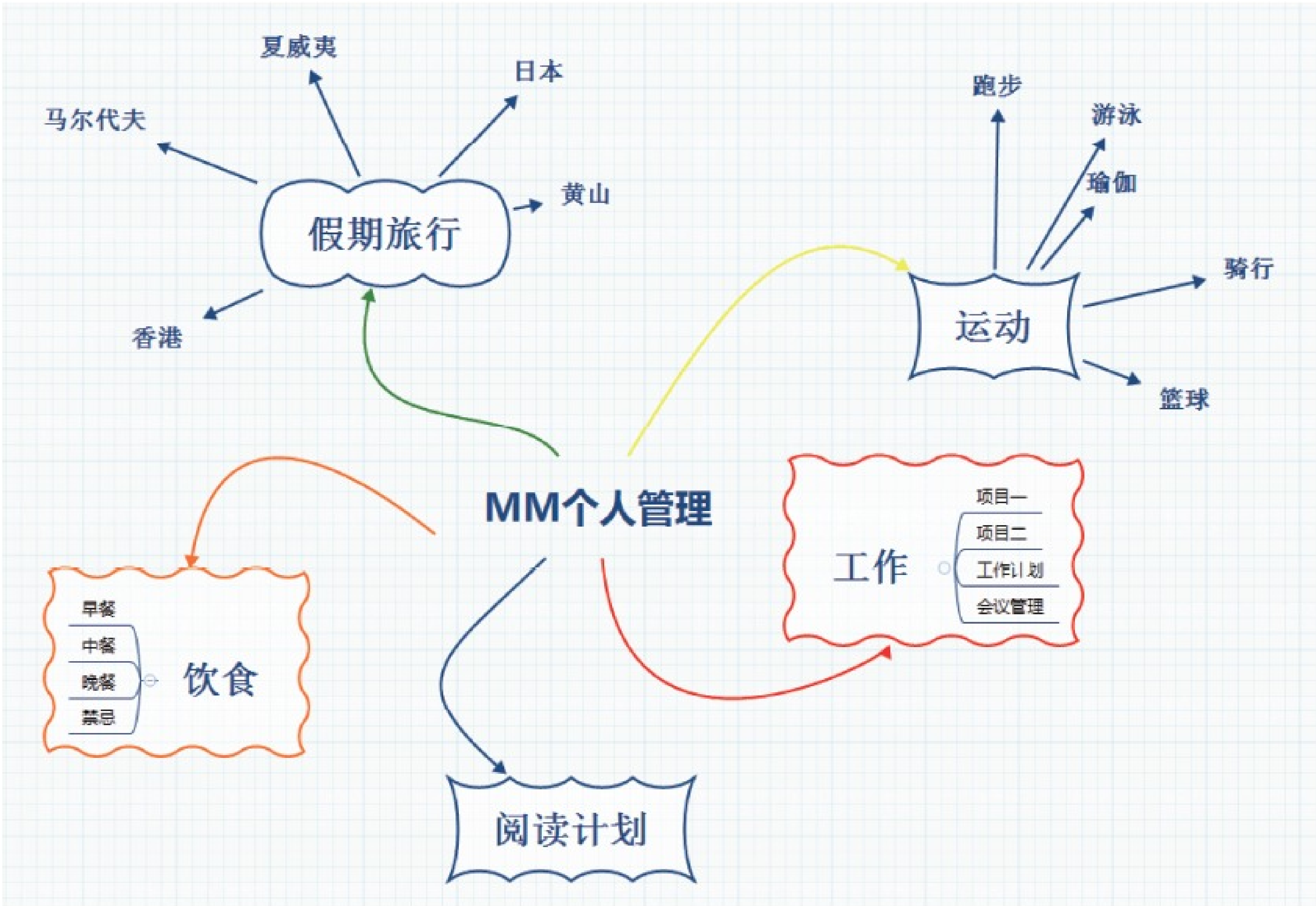


图 20-4 个人管理思维导图模板

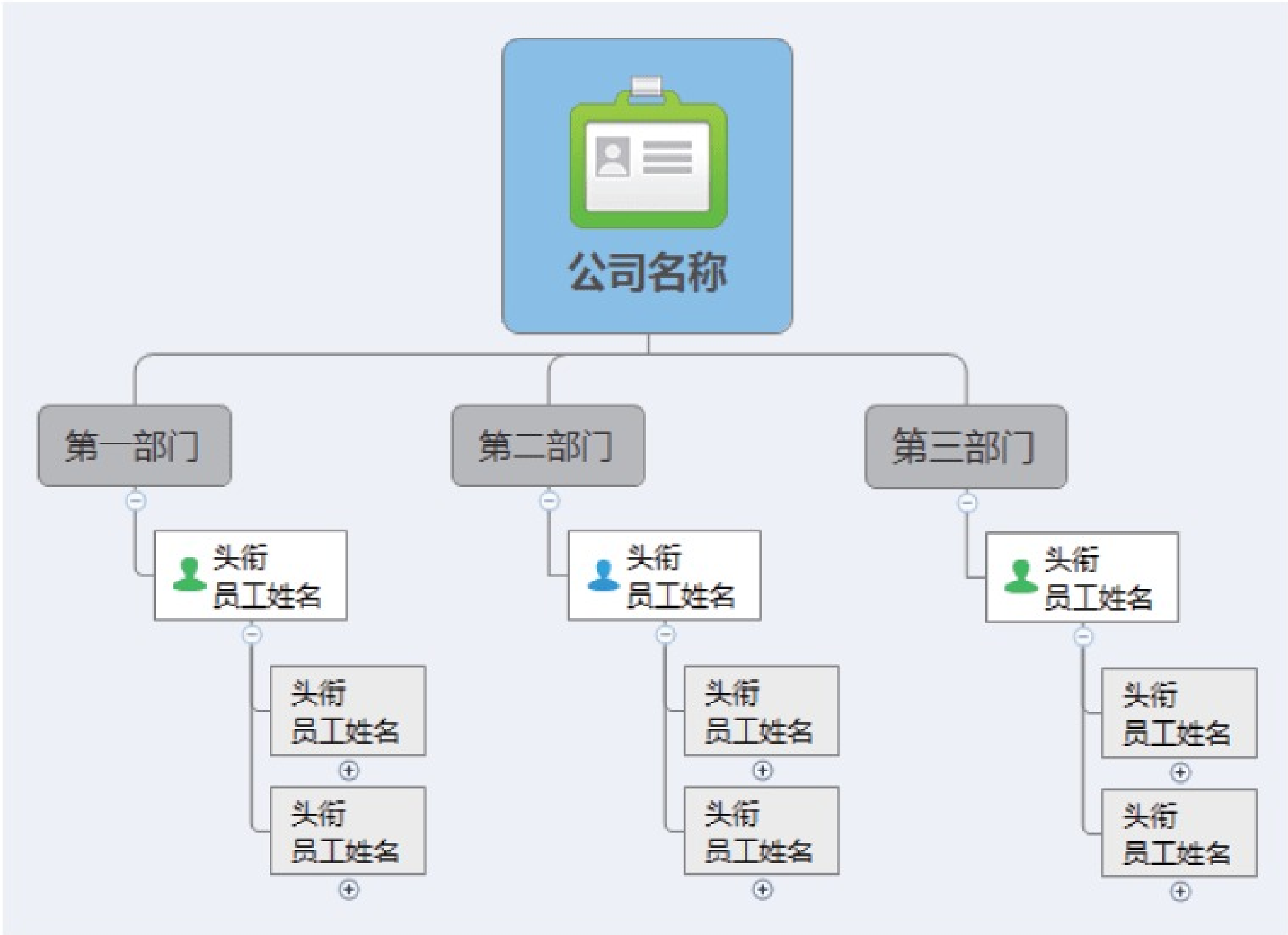


图 20-5 用思维导图画组织结构图模板

20.5 鱼骨图

鱼骨图，又名因果图，是一种发现问题“根本原因”的分析方法，常被用于问题的分析以及解决方法。XMind 不仅可以绘制思维导图，还能绘制二维图、树形图（Tree）、逻辑图（Logic Chart）、组织结构图（Org Chart）及鱼骨图（Fishbone），如图 20-6 所示。

无论是生活还是工作，都会有很多问题需要你去分析解决，鱼骨图是一个很好的选择。鱼骨图主要目的在于问题分析，问题分析自然涉及设备、材料、人员等模块，将这几个模块作为主要分支，然后针对其下的需求来制作子主题，如设备分支下可以是笔、电脑等。

20.6 流程图

XMind 虽然没有直接提供流程图结构，但是在 XMind 中绘制流程图，依然是快速而形象直观的，各种操作一目了然。

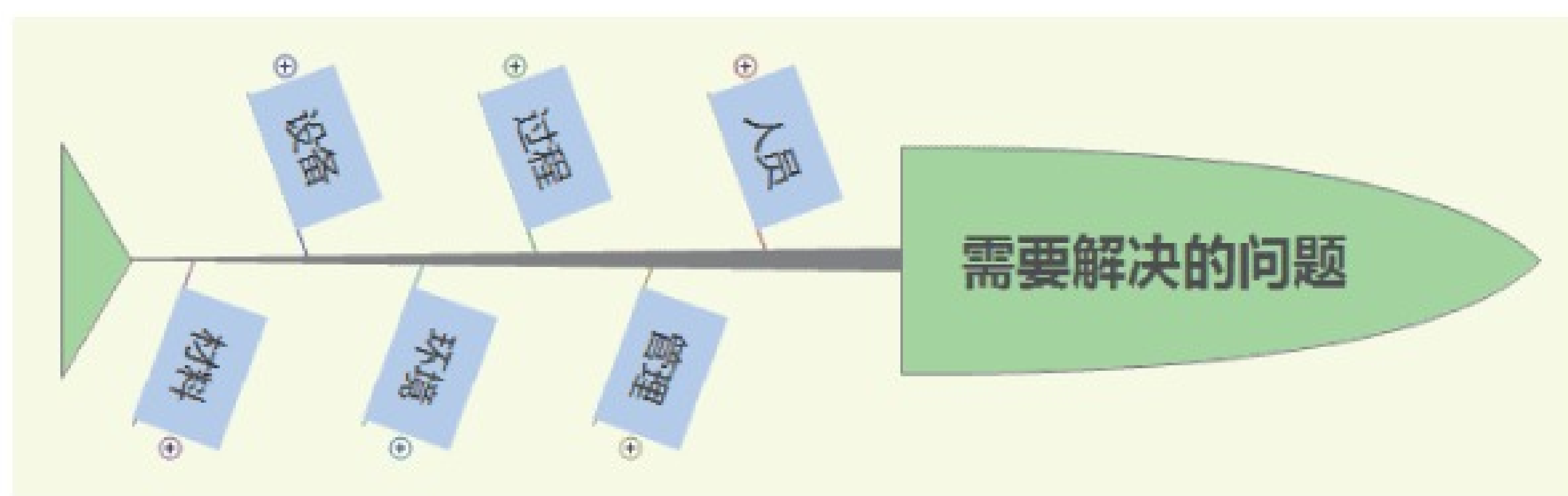


图 20-6 用思维导图画鱼骨图模板

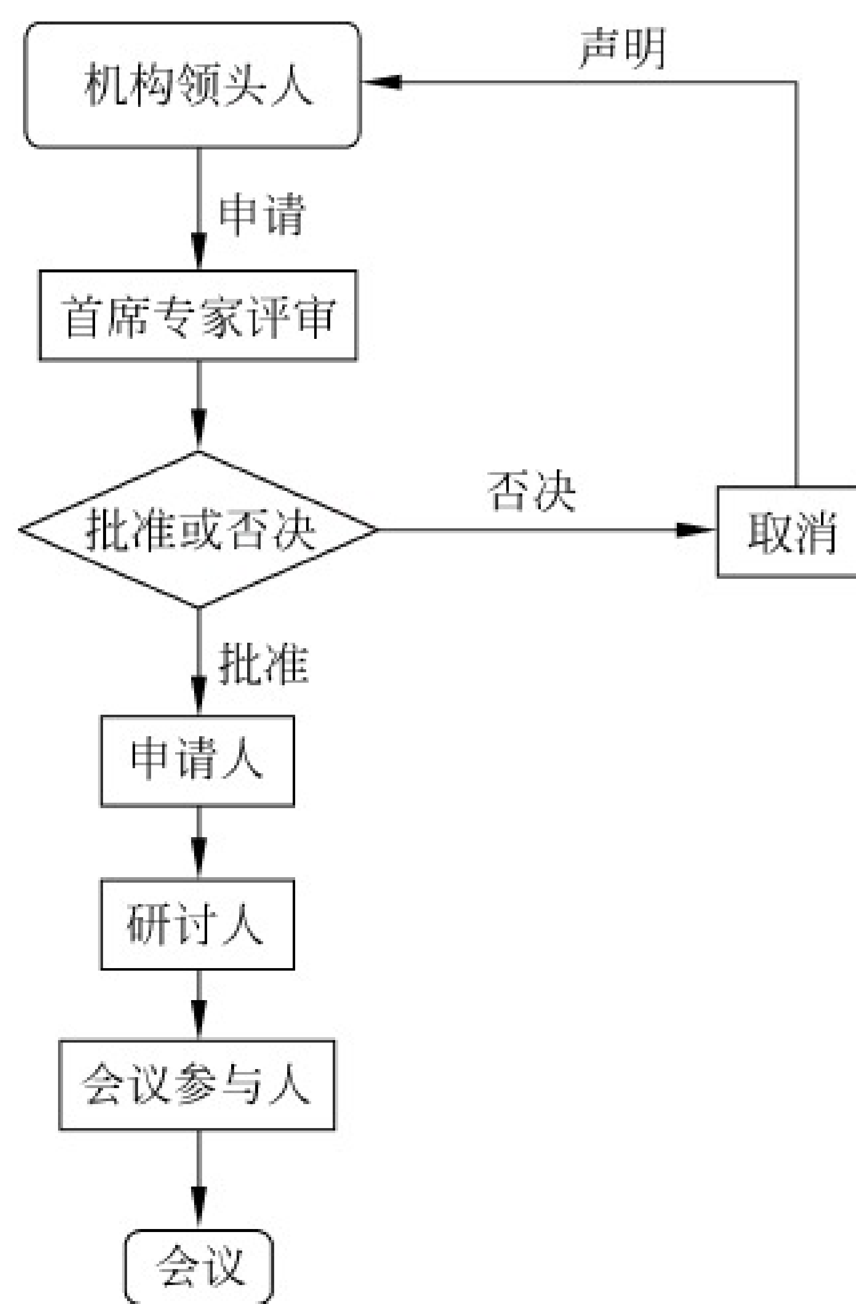


图 20-7 用思维导图画流程图模板

经典案例如图 20-7 所示，可以看到流程图的组成元素是：多种形状主题块，有箭头的线条，线条上可以写字。这三者在 XMind 中均是可以实现的。

主题块主要用自由主题来实现，线条用联系线来实现。由于不同风格设置，有时候联系线默认不是直线，甚至没有箭头。此时，请选中线条（可以一个或者多个），在属性视图中调整线条的形状，同时也可以设置主题相关属性（颜色、边框、字体等）。

第5篇

个人成长应用篇

本篇主要介绍思维导图在个人成长领域的应用，包括梳理个人信息、梳理知识结构、开展自我探索、做生涯计划以及自我盘点。

本篇包含了丰富的职业生涯规划理念，有助于读者思考个人的生涯规划。

第21章

怎样做生涯月计划

21.1 对生涯月计划的认识

生涯月计划，来自于年计划，来自于一生的大概规划。所谓人无远虑，必有近忧，没有长远的大概规划，必然会导致当下的拖延和迷茫。如果没有长远的规划和目标，月计划做得再好，可能结果也不一定理想。

人生最可怕的事情是什么？就是当你兴冲冲地踩着梯子爬到墙顶的时候，发现梯子架错了墙！所以应先把墙找对，再架梯子，再开始努力爬。

战略上的正确，远高于战术上的正确。做正确的事，远比正确地做事重要。因此，生涯月计划必须来自于年计划，来自于你一生的大概规划。只是现在社会变化太快，需要保持更多的灵活性和可调适性，才能更好地应对生涯变迁。

国家层面，这一套做得很好，现在已经是十三五规划了，很值得我们每一个个体深入学习，认真实践。个人觉得，中华人民共和国成立这么多年来，我们国家取得了巨大的进步，这跟规划是分不开的。无论是邓小平同志的三步走战略，还是习总书记的两个一百年目标，这些都是国家层面的长时间的战略总目标。

目标定出来后，需要分解，于是就有治党战略、改革战略、经济战略、外交战略等。战略出来之后，开始详细的规划，国家层面，每五年搞一个规划，现在是十三五规划。然后再有行业层面，有单位层面的规划。

看起来规划好像都是写在纸上，但实际上对国民经济社会生活各方面的影响至关重要。

只是单位层面做了十三五规划后，到个体层面，似乎就没有人要求我们做规划了。我觉得，每个个体主动对接自己单位部门的整体规划，结合个体的发展诉求，做好自身的规划，应该会是一件有益的事情。对个体发展有利，对单位发展有利，对国家社会发展有利。

简单讲讲我的 2016 年 12 月计划。老实说，在开始写这篇文章之前，并没有对接到国家十三五规划这么宏大的背景，更多的只是考虑个体。

21.2 计划过程

2016 年 12 月 1 日先画了一个粗糙的手稿，如图 21-1 所示。做月规划更好的时间，应该是 11 月底。总结 11 月，展望 12 月。后面几天，把手稿电子化，变成如图 21-2 所示的思维导图规划。基本上是把手绘稿的内容，都照搬到思维导图上。

图 21-1 2016 年 12 月生涯计划思维导图手稿

画图 21-2 的时候，觉得成长学习部分内容太多了，贪多嚼不烂，要删除一些，于是把创新能力和时间管理都删除了。事业部分，也删除了一部分。最后制订的 12 月计划大概的内容，都在图 21-3 里了，可能还会有很多的变化，毕竟每个人都是社会生物，有很多身不由己的地方。

但是，这样一个思维导图计划出来后，还无法落地，需要结合时间表，才能更靠谱一些。于是，将这些内容，落实到具体的时间表中(用的是“365 日历”)，如图 21-4 所示。

月计划中的很多内容，都是每天进行的，比如锻炼、阅读、公众号日更、简书打卡等，因此都没有显示在日历表上，如果显示出来的话，那就太吓人了。还有一些内容，比如宣传温大、教育局工作、教育园区工作等，现在无法确定的，也没显示。这些内容，很多时候我们自身是无法掌控的。但是可以肯定的是，对温州大学和瓯江学院有利的各种新闻报道消息传播，都要积极地转发评价。

已经确定的，比如每个周五上课，本周三、四讲课，什么时候开始读彭小六的书，基本上都可以在日历上显示出来。

“365 日历”有一个不足，就是只能以一天为单位，无法以一周或者其他时间周期为单位。有时候我们想一周看完一本书，在日历里无法很好地呈现。如果有以周为单位的功能，那就更方便了。我打算从 12 日开始看彭小六的书，看两周，15 天。这本书一共 212 页，每天看 15 页，就可以看完。看完之后可画一幅思维导图，摘录一些经典句子，再写一篇读后感。

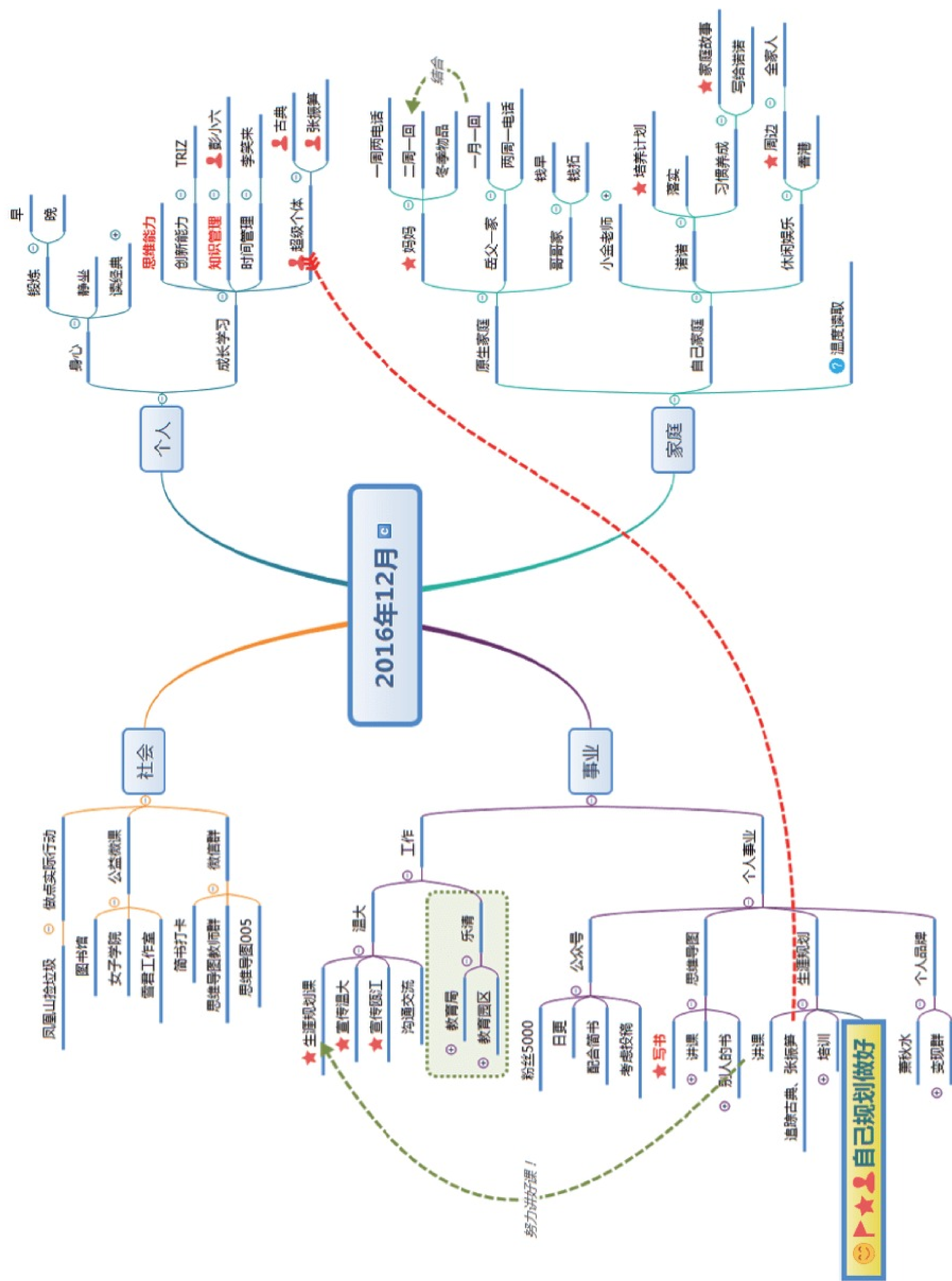


图 21-2　2016 年 12 月生涯计划思维导图软件版

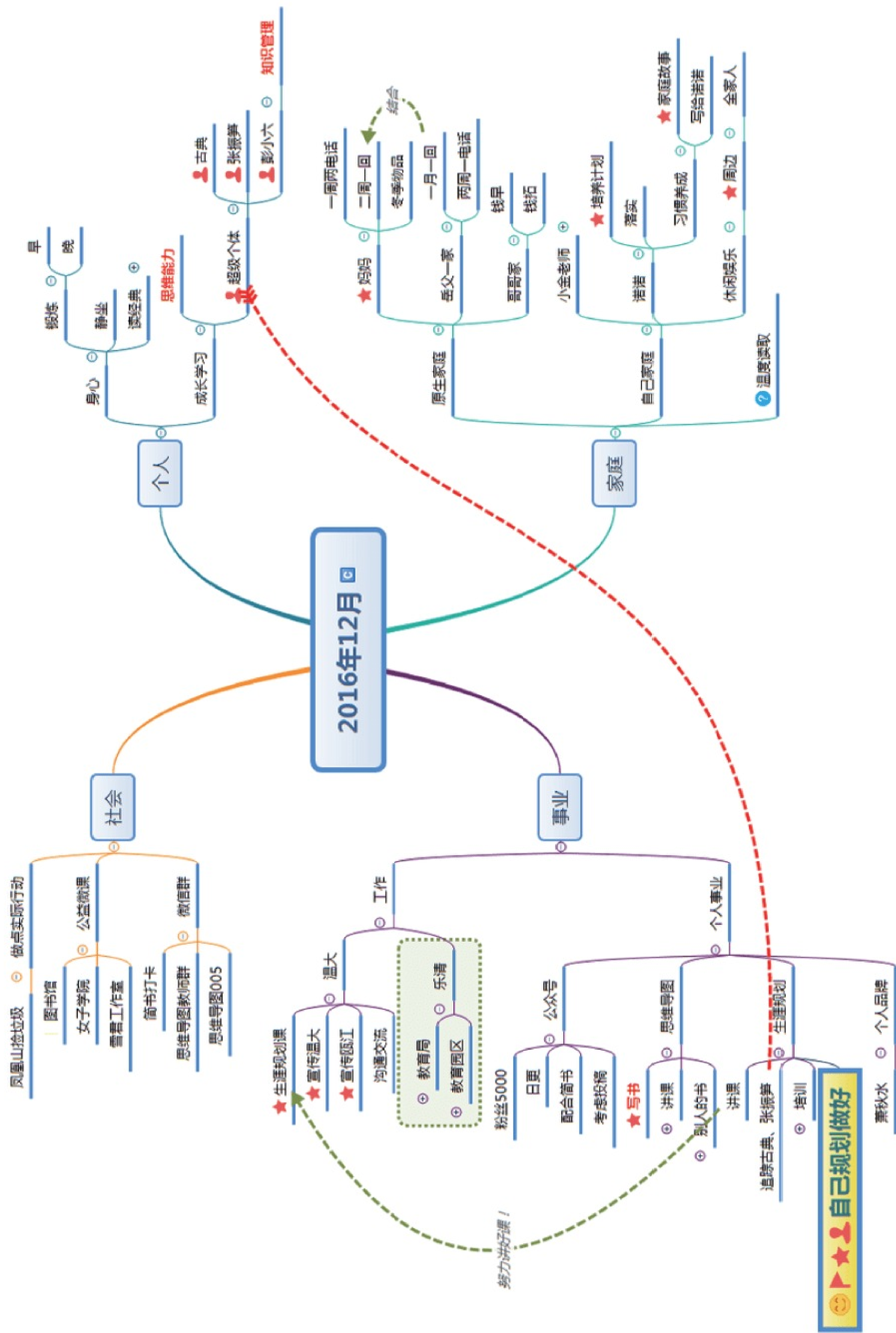


图 21-3 2016 年 12 月生涯计划思维导图软件版细化

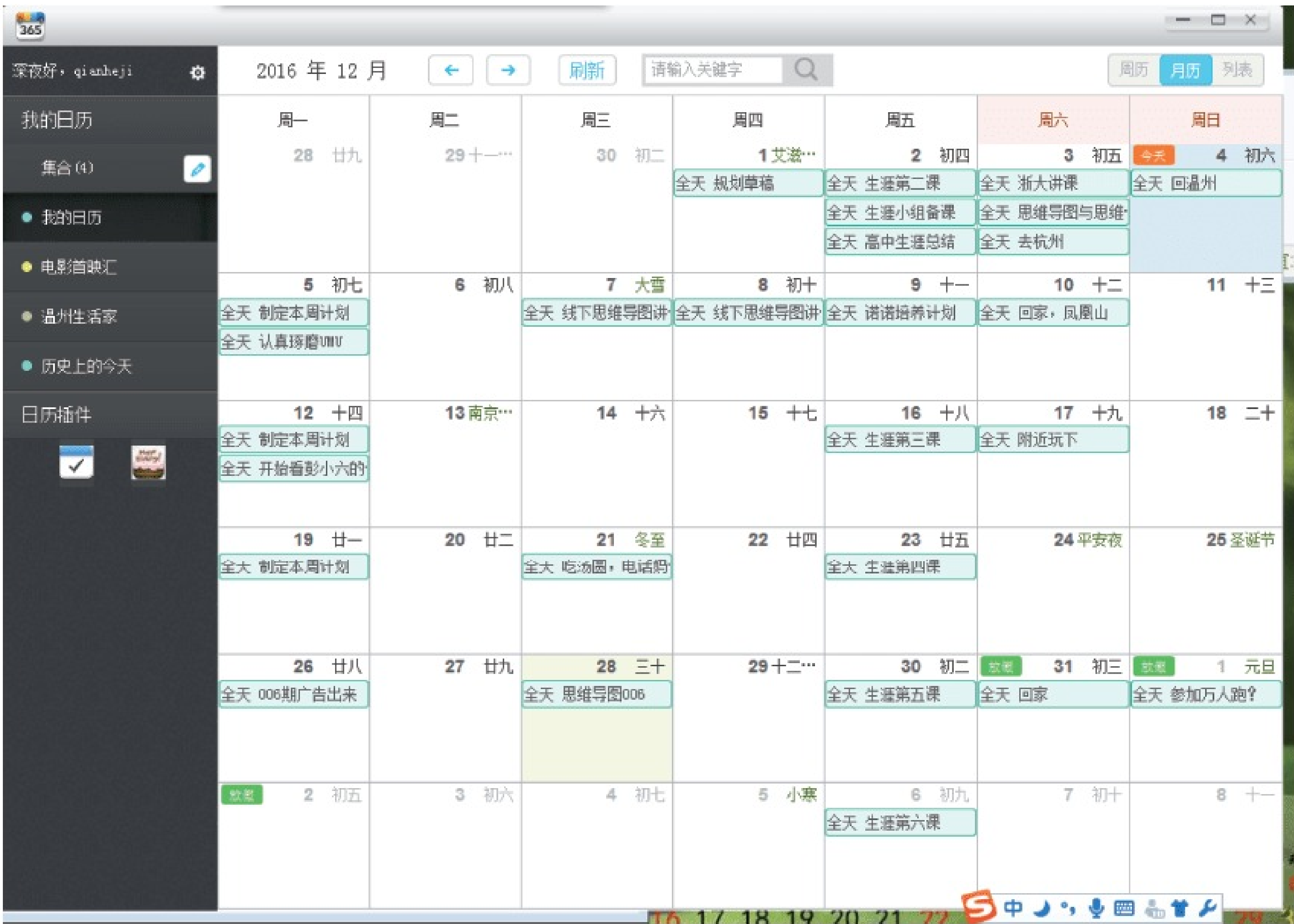


图 21-4　2016 年 12 月生涯计划月日历表

日历表搞好后，电脑桌面上就出现了周日历表，提示你下周该干啥，如图 21-5 所示。



图 21-5　生涯计划周日历表

当然，还有很多东西是不确定的，所以留了很多空白。而且，每周的周一，再给自己时间做周计划，这样会更准确些。月计划只能定一个大概，周计划就能够比较细致了，日计划可能就更准确了。

21.3 月计划的具体内容简述

我从个人、家庭、事业、社会四个角度规划我的12月，跟传统文化中的修身、齐家、治国、平天下相吻合。这套思路，来自古典老师，他在《给自己订个月生涯计划——让生命如花般盛开(一)》这篇文章里，做了非常详细的描述，强烈推荐大家去看看。另外，杨长征和王小丹老师写的《一生只做八件事》这本书里，也是这个思路。他们三位，都是规划领域的顶尖高手！

1. 个人方面

个人方面，包括身心健康和学习成长两个角度。身体健康，做些锻炼，早起，早睡(有条件的话)，中午要午睡。吃素一点，不要吃太饱。心理健康：一是静坐，“静坐常思己过，闲谈莫论人非”；二是阅读经典，让自己更加敬天爱人，更加谦卑。

学习成长方面，想认真研究思维导图的思维。导图似乎已经琢磨得差不多了，思维还严重不足。还想研究下彭小六的知识管理，我应该如何构建自己的思维导图知识管理体系。还想学习生涯规划，特别是向古典老师和张振笋老师学习。古典老师在生涯规划界可谓无人不知，无人不晓，绝对牛人。张振笋老师目前没那么大的知名度，但是绝对是个跨界奇才，我觉得他的思想非常博大精深，对我触动很大，所以也想认真学习，紧紧追随。我太喜欢他的表达方式了，甚至可以说是痴迷。

2. 家庭方面

包括老家和现在自己的家。妈妈这边，自己多照顾一些。岳父那边，爱人小金老师多照顾一些。

3. 个人事业

包括学校、乐清和自己的事业。学校里，目前还需要上课，必须要上好，这是安身立命之本。同时要尽量宣传学校，提升学校的知名度和美誉度。现在人不在学校，只能多多摇旗呐喊，擂鼓助威。乐清这边，努力做好本职工作。

自己的事业：写好公众号，保持日更。做好思维导图研究和分享，多写一些，多分享一些。提升生涯规划水平，特别是自己要实践，避免“**传不习乎**”。学习萧秋水的个人品牌管理。

4. 社会

我的视野比较狭窄，也没有社会职务，只能用个人身份做点力所能及的事情。周末回家，带小朋友爬凤凰山，顺便捡捡垃圾。凤凰山好美丽，可是垃圾好多，大大影响感官，作为凤凰村的一分子，首先自己不扔垃圾，再捡捡垃圾，做点力所能及的事情。多讲一次思维导图微课，现在我的微课越来越受欢迎，听课的人越来越多，而且听课的效果也越来越好，那就再讲讲吧。如果有人邀请，时间合适，不影响工作，也很乐意去分享交流。

没什么能够贡献给社会的，讲讲微课，提高一下大家的个人效能，希望对大众能够有一点点帮助。等到没人听了，就收工。

努力把几个微信群经营好，也算是一种社会服务，带领大家，一起努力，一起坚持。

21.4 总结

(写本章内容当时)2016年只剩下不到30天了，做点什么，可以让这一年更有意义，更有价值，让你感觉更棒呢？试试用思维导图做个月计划吧。

第22章

怎样进行自我探索

22.1 自我探索的重要性

自我探索的本质，就是认识自我，回答“我是谁”这个问题。这几乎是哲学的终极问题，看起来遥远，实际上时时刻刻都在影响我们。

日常生活中的一言一行，无一不受这个问题的答案的影响。我认为自己是一个积极向上的人，我会多看书，少看手机；我会主动热情地跟人打招呼，而不是漠不关心；我会展现笑容，而不是冷若冰霜；我追求进步，而不是浑浑噩噩。同样地，如果你认为自己是无可救药的，你可能就会破罐子破摔，随波逐流了。

自我探索，至少有四个理由（来自新精英的古典老师）。

（1）更好地经营自己，扩大对生活的掌控感。

（2）生活不再纠结，过得快乐和幸福。

（3）有勇气改变可以改变的，有胸怀接纳不可改变的，有智慧去区分两者。

（4）寻求更好地被理解。

22.2 从哪些角度启动自我探索

作为一名职业生涯规划师，常规地，我们会从性格、兴趣、能力、信念系统等四个维度开展自我探索。

但我觉得还不够，于是又添加了情绪、压力、生命线和成功五问等四个维度，成了图22-1的框架。

1. 性格

性格部分，常用的是MBTI性格测验，它从能量来源、接受信息方式、决策方式和对待不确定性的态度四个维度来探索人的性格。当然还有很多其他做法，比如常见的九型人格、色彩性格、大五人格等。传统文化里有五型人格，结合阴阳概念，从木火土金水五个维度来分析人的性格，也很有意思，具体可以参考王凤仪老善人的书。

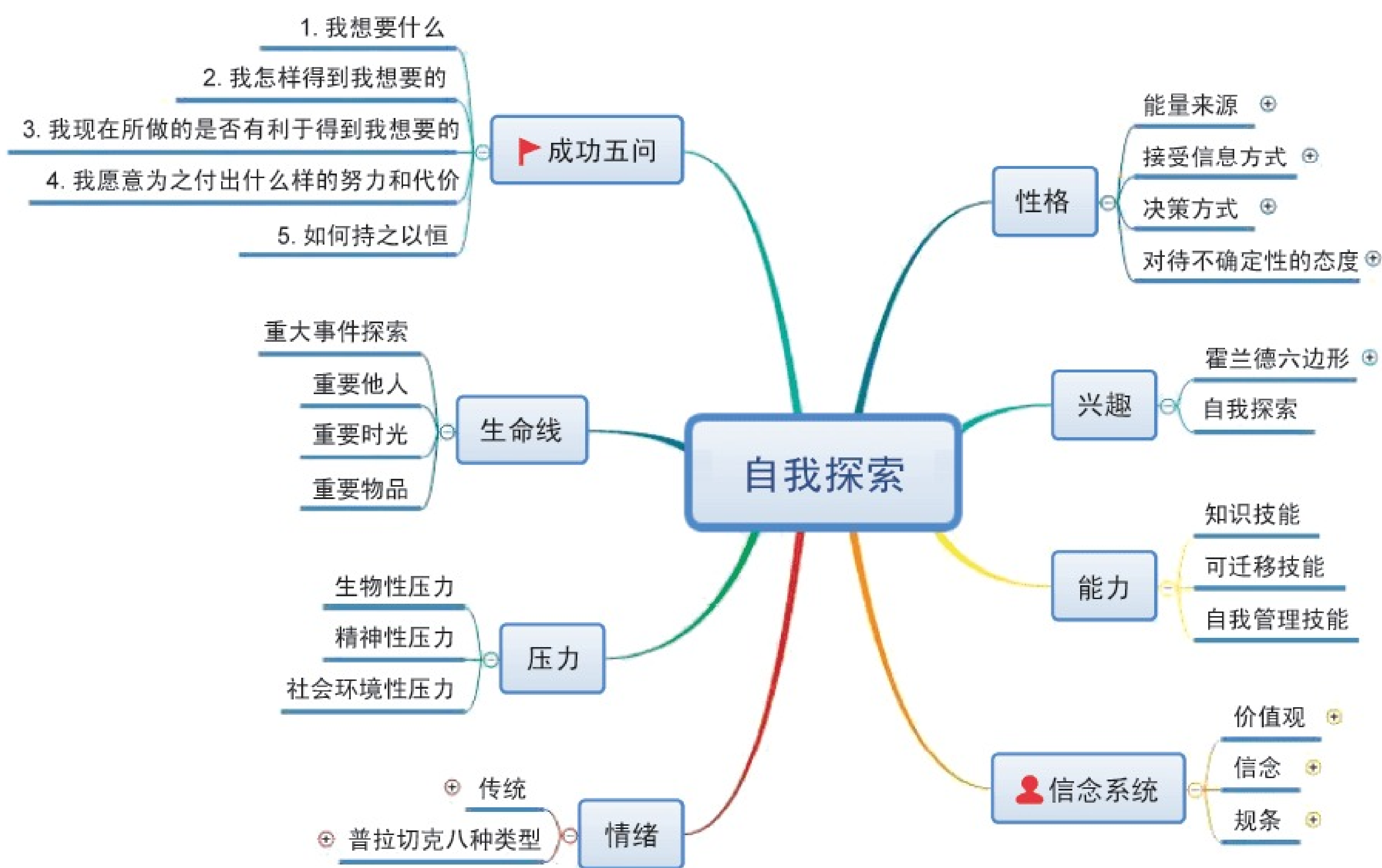


图 22-1 我的自我探索思维导图框架

2. 兴趣

兴趣部分，常用的是霍兰德的职业兴趣代码。霍兰德认为人的兴趣可以分为六种类型，分别是：现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。每个人的兴趣，基本上是这六种类型的不同百分比的组合。

3. 能力

能力相对来讲复杂一点。一般而言，能力分为能力倾向和技能，我们更多讲技能。技能又可以分为知识技能、可迁移技能和自我管理技能。所谓的知识技能，就是你所学到的知识，解决的是什么、为什么之类的问题，如中国的首都是北京，地球为什么会围绕太阳转。所谓的可迁移技能，就是你能做什么，解决的是怎么做之类的问题，如组织、协调、领导等。所谓的自我管理技能，常常被认为是态度，比如积极、认真、负责、热情等。

4. 信念系统

信念系统，更加深层次一些，简单地讲，就是判断是非对错，是否有用等观念，以及与观念相吻合的行为规范。信念系统包含价值观、信念和规条。每个人的信念系统都是不一样的。我们可以探索自己的信念系统。我以教练技术所提倡的，来解释下信念系统。

人的基本价值倾向，都是趋利避害的，教练技术提倡一种三赢的价值观：你好，我好，大家好。

信念也是很复杂的系统，埃里克森教练技术提到了五个基本信念，或者称之为五大原则，非常棒：

(1) People are ok. 人们都是好的。

(2) The person has all the resources necessary. 人们拥有所需的一切资源(本自具足)。

(3) Every behavior has a positive intention. 每个行为背后都有正面的意图。

(4) The person is making the best choice possible. 人们在做最好的选择。

(5) Change is not only possible，but inevitable. 改变不仅是可能，而且是不可避免的。

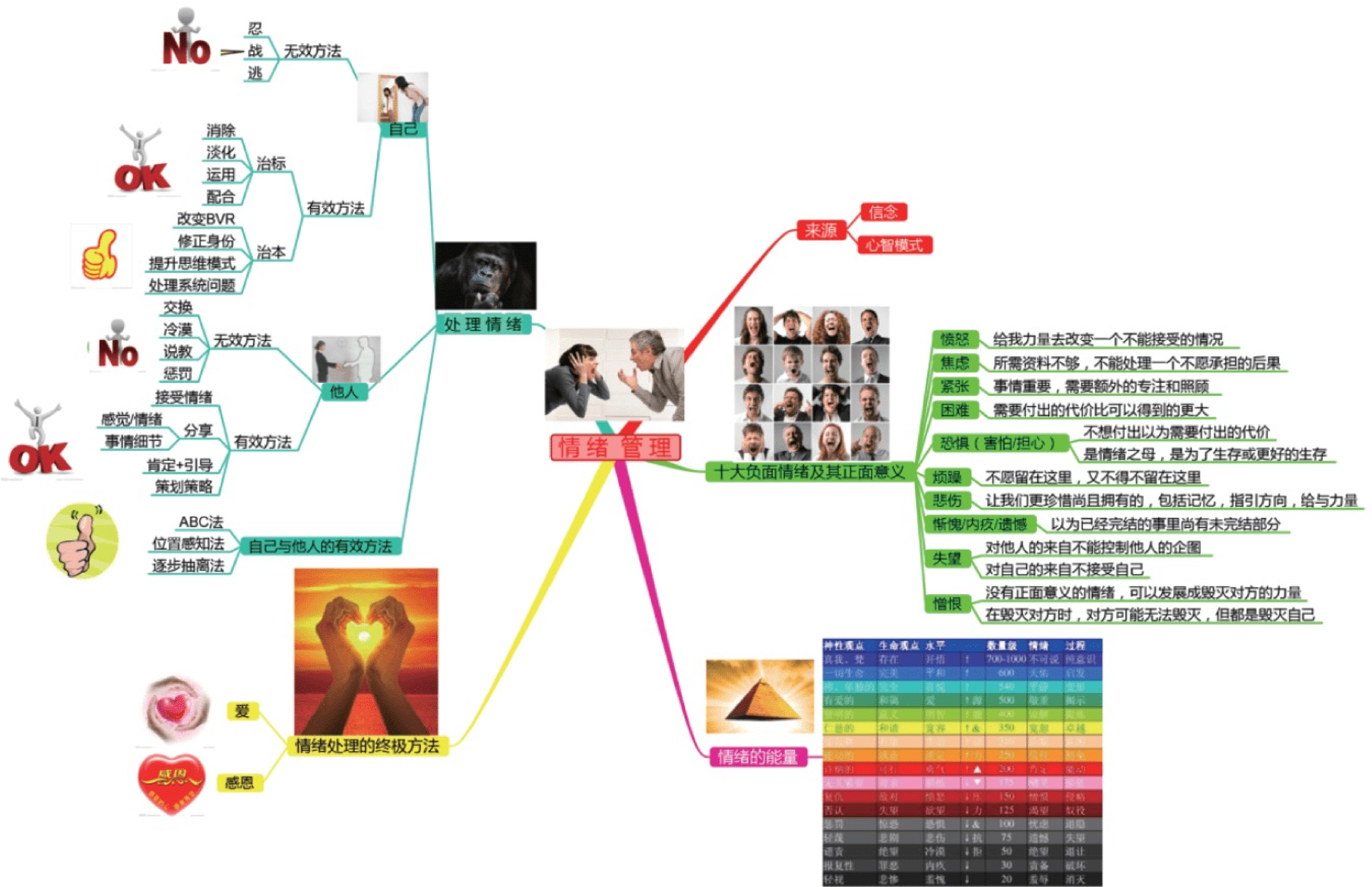


图 22-2　李中莹老师的情绪管理思维导图

所谓的规条，就是跟这些价值观念吻合的行为规范或行为准则，比如教练技术常常提到的六大行为准则：信任、倾听（觉察）、好奇、聚焦、正向、零建议。

5. 情绪

情绪我觉得特别重要。很多时候，我们想做一些事情，但是情绪不在状态，最终导致事情做不成。大多数时候我们都臣服于情绪，是情绪控制了我们，而非我们控制了情绪。美国学者将常见的情绪分为八种类型：愤怒、悲伤、恐惧、快乐、爱、惊讶、厌恶、羞耻。

在探索部分，你需要知道，自己常常被哪几类情绪所控制。这些情绪，通常会被什么场景所唤起？当你清楚了这些之后，你会更加容易控制情绪。

当然，这个过程，并不容易。

情绪如何管理，有人把李中莹老师的理论画了一张图，很有参考价值，如图 22-2 所示。

6. 压力

现代人压力特别大，常常焦虑，并因此引发各种生理上的疾病。根据来源，压力有三种类型：生物性压力、精神性压力和社会环境性压力。

当下哪些事务会给你压力？这些压力，可以如何缓解？梳理的过程通常也是减压的过程。因为让我们焦虑的一部分原因，是未知，当未知变为已知的时候，焦虑也就减轻了。

7. 生命线

每个人都是连续的，都是从过去走到现在，走向未来，我们的过去对现在和未来有很多影响。这些影响，或者说对这些影响的认知和叙事，建构着我们的生命，影响着我们的未来。

因此，生命线探索显得非常有意义，有必要。一般探索在自己的人生过程中发生的重大事件，出现的重要人物、重要时光、重要物品等，这些人、事、物，有些给我们积极的影响，有些则是消极的影响。

当我们回头看时，以一种更加建设性的眼光来看待曾经发生的这些事情，以更加建设性的语言来描述曾经发生的事情，可能对我们的人生更加有裨益。

8. 成功五问

这个是国内知名生涯规划专家杨长征老师提出来的，具体理论，可以参考他和王小丹老师写的书《一生只做八件事》，里面叙述得非常完整，还有精彩的案例。这里简单描述下杨老师提出来的五个非常有力量的问题。

（1）我想要什么？

（2）我怎样得到我想要的？

（3）我现在所做的是否有利于得到我想要的？

（4）我愿意为之付出什么样的努力和代价？

（5）如何持之以恒？

这其实是一个生涯规划的过程，回答这些问题都不容易。这意味着自我探索并不容易。

22.3 古典老师的自我探索内容

古典老师做过一个非常精彩的讲课，题目是“自我探索的正确打开方式”，网络上都有，各位可以自行搜索试听。古典老师将自我分为五个层次：基因性格、价值观、信念、技能和状态，我们也可以从这五个维度来开展自我探索，如图 22-3 所示。感觉这五个层次，框架应该来自于逻辑层次理论。

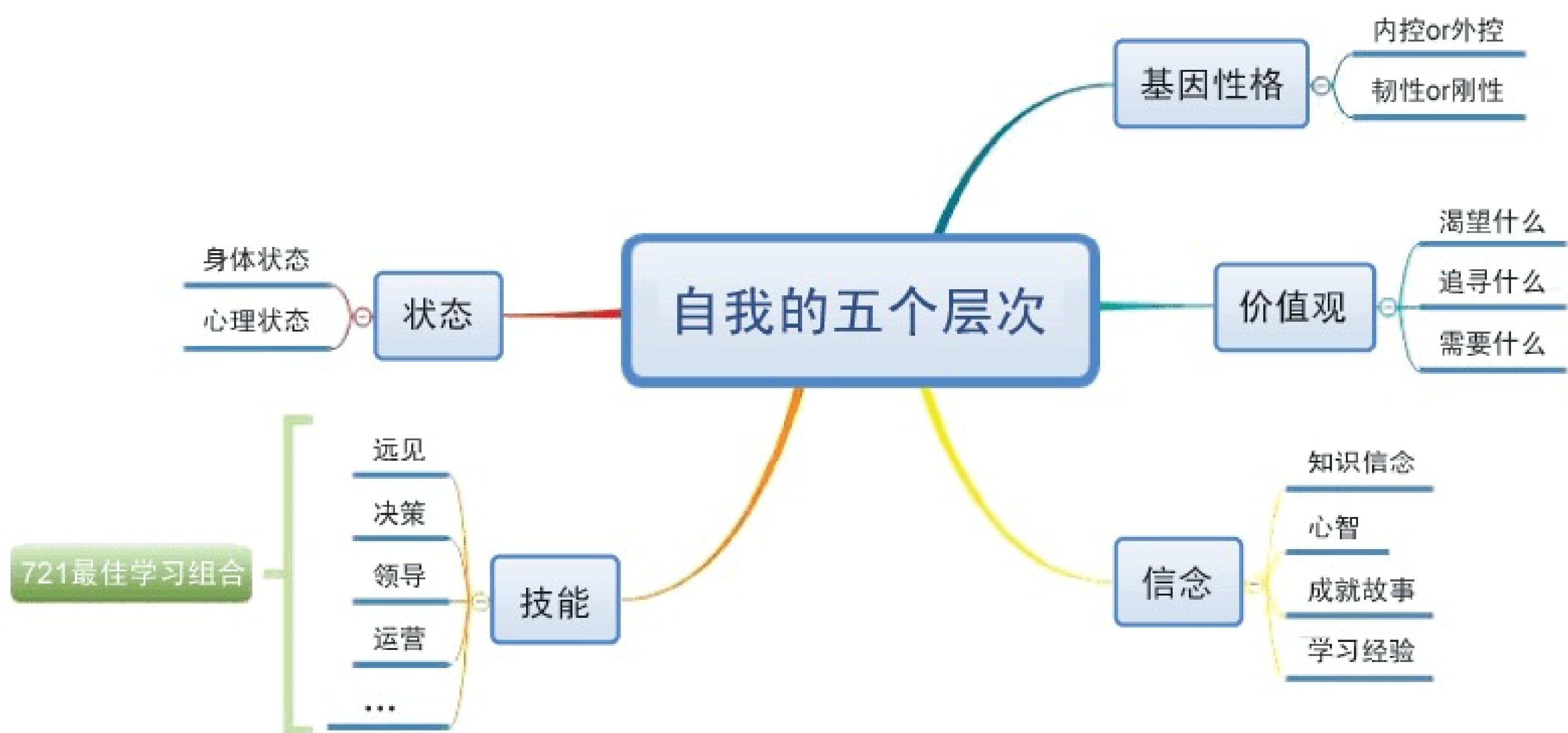


图 22-3　古典老师的自我探索思维导图框架

22.4　自我探索注意事项

古典老师说，自我探索的方法很多，只需要选择其中适合自己的一种就好，但是下面的四个“要”可以说是所有人的普适方法。

（1）要打开自己的眼界：在不同的具体的事情上打开视野，能够使人深受启发。

（2）要多体验：不同的体验可以带你探寻到自我的更多可能。

（3）要内外往复：回到五个层次的图，由基因人格到状态，由身体状态到价值观和人格，内内外外，往往复复，不断求索。

（4）要持续地做：持续地做事情才是自我探索的终极之道。

我们可以将这幅思维导图保存为模板，需要的时候，调用出来，进行一番自我探索。长此以往，必有大收获。

22.5　探索他人的自我

有些人需要我们特别用心地对待，这个时候，探索这个人的自我，是非常有帮助的。夫妻相处，如果能够对另一半的自我探索得非常清楚，他（她）的基因性格、价值观、信念、技能和状态，以及彼此所拥有的资源，你都非常清楚，那么，“你都不理解我”这句话可能出现的频率就会大打折扣，彼此感情就会更加深厚。如果在价值观和信念层面相互认同，那是非常幸福的事情。

第23章

怎样梳理个人信息

23.1 为什么要梳理个人信息

你有没有常常被告知要填写一些表格，表格里面的信息通常包括基本信息、教育情况、工作简历等。这些信息比较简单，能够想起来，就凭记忆填写了。有时候还会被要求填写更加细致一些的信息：毕业证书编号、获奖经历、科研情况、行驶证上的发动机号码等，可能就得回家找材料了。

你有没有发现自己在很多网站或者 APP 注册了各种账号，为了方便，账号可能只有一个，但是为了安全，设置了各种密码。随着账号密码增多，发现自己都搞不清楚哪个密码是哪个了。急用时想不起密码，然后启动密码找回程序，特别误率！

你有没有发现，翻看以前照片的时候，突然发现，自己似乎也干过不少事情，去过不少地方的。但是你自己回忆的时候，脑子里出现不了这么多的东西。

如果你是领导干部，更加需要梳理个人信息。2013 年，中组部印发了《关于进一步做好领导干部报告个人有关事项工作的通知》，要求领导干部要如实向组织申报个人相关信息，包括工资情况、劳务所得、房产情况、投资情况……非常详细，如图 23-1 所示，领导干部也不容易呀。

如果粗心大意，忘记申报了，一旦被查到，将被记入干部诚信档案，后果非常严重！

我们其实非常需要管理自己的个人信息。一方面有很多场合需要用到这些信息，提升效能；另一方面，让我们对自己有更深入的了解；还有，我们的过去会影响到我们的未来，常常回顾，也许会对我们的未来有帮助。

管理个人信息的第一步，是梳理个人信息。

领导干部个人有关事项报告表（二）

1．本人的工资及各类奖金、津贴、补贴等

合　计 （元/全年）	工资（含津贴、补贴） （元/全年）	奖　金 （元/全年）	其　他 （元/全年）

说明：本人的工资及各类奖金、津贴、补贴（含住房公积金）等应填报扣除所得税后的全年实际所得。住房公积金包括个人缴纳部分和单位缴纳部分，计算在工资栏中。企业领导人员薪酬包括基本年薪、绩效年薪、任期激励收入等，填写在工资栏中。

2．本人从事讲学、写作、咨询、审稿、书画等劳务所得

有此类情况□　无此类情况□

合　计 （元/全年）	讲　学 （元/全年）	写　作 （元/全年）	咨　询 （元/全年）	审　稿 （元/全年）	书　画 （元/全年）	其　他 （元/全年）

说明：本人劳务所得应填报扣除所得税后的全年实际所得。上年度没有此类情况的，需在“无此类情况”后□内划“√”。上年度有此类情况的，需在表格右上方“有此类情况”后□内划“√”，并在表格内填写具体金额。

3．本人、配偶、共同生活的子女的房产情况　　有变化□　无变化□

产权人	与本人关系	房产来源（去向）	具体地址	建筑面积（m²）	产权性质	交易时间（年月）	交易价格（万元）
		购买□ 继承□ 接受赠与□ 其他来源□			商品房□ 福利房□ 经济适用房□ 限价房□		

图 23-1　领导干部个人有关事项报告表

23.2　从哪些角度梳理个人信息

我试着从这些角度梳理了我自己的个人信息，如图 23-2 所示。

常用信息里，我简单分了三类：各类账号、资产信息、人际关系。各类账号，包括各种电子邮箱账号、各种网站账号、各种 APP 账号、各种家庭账号。电子邮箱，就有 QQ 邮箱、126 邮箱、sina 邮箱、hotmail 邮箱、gmail 邮箱、学校邮箱……各种网站账号，重要的有 12306 账号、学校统一身份认证系统账号、教务系统账号、百度账号……家庭账号包括水、电、煤气、宽带账号……好多呀！不理不知道，一理吓一跳。

资产信息，虽然没多少钱，还是要梳理下的。房产、车辆、存款、欠账、投资等，都是要梳理的。现在中层干部都要向组织申报个人状况，其中就有资产这部分。

教育情况，梳理一遍，就可以了，以后都可以用。可以在主题里面加一个备注信息，以后需要用的时候，直接复制粘贴即可。培训经历的梳理，对于工作了十五年的人而言，内容好多呀，可能需要花点时间。但是梳理完之后，你会有很多惊人的发现，原来我曾经学过这么多东西！同时你也会发现，其实很多培训，对你的人生而言，都没有太多用处！

工作经历、获奖经历、科研情况、职称情况、社会兼职，这些信息都梳理一遍，你就对自己的现状非常了解了。梳理科研和职称情况的时候，感觉自己脸好烫呀。

授课情况，我从 2004 年至今一直上职业生涯规划课，稍微梳理下，发现差不多也有弟子三千了。虽然

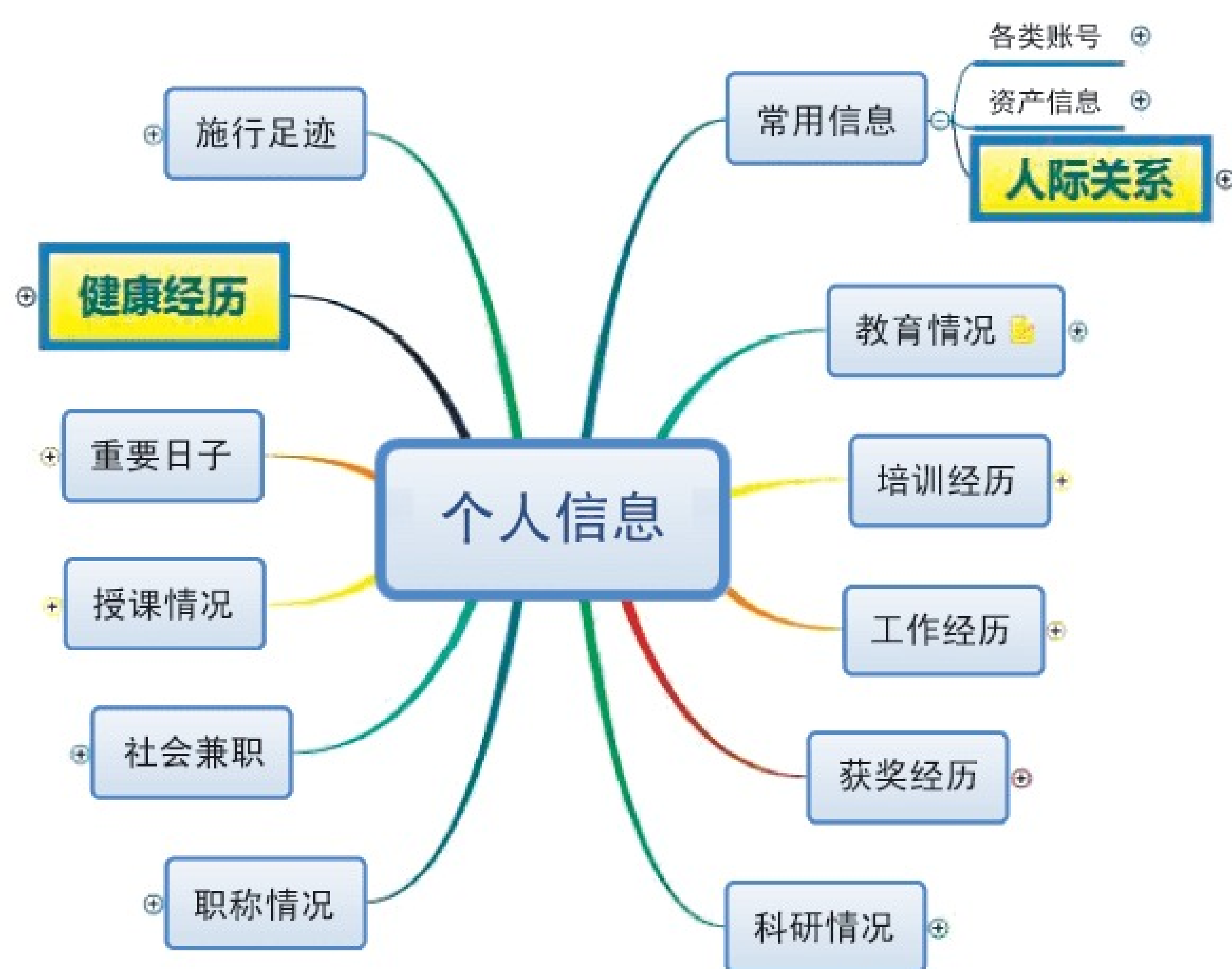


图 23-2 个人信息梳理思维导图框架

没有七十二贤人，看看这么多学生，也是蛮有成就感的。重要日子，包括入党日期、结婚纪念日、重要人物的生日等，这个环节特别温馨。

健康经历，我觉得也很有必要梳理。把每年的体检情况梳理一下，发现问题在逐年增多，要更加注意身体呀。把大问题记录下来，也会发现很多东西。

旅行足迹，其实可以单独拉出来，做一个中心主题，然后找个浪漫的夜晚，跟爱人一起，做这个回顾思维导图，会很有意思。

人际关系也是一样，毫无疑问，每个人都是社会人，人际关系特别重要，梳理下你的常用人际关系地图，用心去维护，对个人发展会很有帮助。高手建议，人际关系也是需要规划的。你的人际关系中，哪些环节比较薄弱，刻意去经营起来，有时候也是有必要的。

23.3 梳理个人信息注意事项

个人信息，相对私密，万一泄露，对自己影响会很大。所以，第一原则是安全。安全的做法，可以有这些。

（1）账号可以列出来，密码不要写。

（2）密码如果写出来，记得加密。最简单的加密方式，比如密码里面所有的数字，都加一个固定数字。原来的密码如果是 123456，你都加 2，呈现出来的就是 345678，你心里知道要减 2 就可以了。被人看到了，人家也不知道你加密了。

（3）存到自己家里的电脑上。

（4）存到邮箱里，加密压缩。

让人沮丧的是，这些信息也许早已不是秘密了。

23.4　给别人梳理个人信息

一般人，懒得理他，何必费力给他们梳理。通常是重要的人，我们才愿意花时间、花心思、花精力做这些事情，比如孩子。给孩子梳理个人信息，特别好玩，她上过哪些培训班，去过什么地方，参加过哪些活动，可以邀请她一起来完成，整个过程充满欢乐。如果再能够添加一些图片，那就更欢乐了。

如果你是办公室人员，把重要人员的基本信息梳理起来，会方便很多。

第24章

怎样梳理知识结构

24.1 背景

这是一个知识爆炸的时代，知识总量呈几何倍数增长，一方面给人带来富足感，另一方面也给人带来惶恐感。每个人或多或少，都会产生跟不上时代的感觉。毫无疑问，我们没有办法在每个领域都跟上时代的脚步，但是在自己的专业领域，必须得跟上，至少不能拉下太多，否则就没有竞争力了。我们的一部分压力和焦虑，可能就来自于担心被时代所淘汰吧。

这个时候，知识管理显得特别重要。知识管理中非常重要的环节，就是梳理知识结构，重新构建知识地图。

结构决定性质，性质决定功能！中学化学告诉我们，同样的碳原子，按照不同的方式组合，可以变成煤炭，也可以是石墨，还可以是金刚石，或是巴基球。碳原子没有变，但是组合结构变化了，出来的东西，差别就这么巨大。同样的道理，知识结构不一样，你所呈现出来的思考力和思考水平，也会不一样。

用思维导图来梳理我们的知识结构，非常有用，而且好玩。我个人特别喜欢，闲暇时总会想到用思维导图来梳理自己大脑里各种凌乱的知识点。

24.2 常规步骤

大概可以这样操作。

(1) 确定自己感兴趣的领域，也就是明确思维导图的中心主题。

(2) 按照自己的逻辑顺序，将感兴趣的领域细分，也就是在思维导图中添加二级主题。

(3) 添加三级主题，乃至多级主题。

(4) 发现有卡壳的地方，恭喜你，这是你的薄弱环节，需要加强。

(5) 每个主题，建议精简，关键词呈现。

(6) 感觉差不多了,就停下来。

这其实是一个非常好玩的游戏,没事的时候,找个主题,在思维导图里面好好梳理下,久而久之,你就会发现头脑里混乱的东西少多了,知识点和知识点之间的联系加强了。

这个过程,有点类似于电脑硬盘的碎片整理,常常整理,碎片就会少了,整块的内容就会多起来,大脑运转速度就会提升加快,不会像老电脑一样,老是卡死。

用思维导图绘制出这个结构图,就可以帮助我们在大脑中形成一个图像,成为一个知识架构。任何一个细分的领域,都可以重复以上的过程,单独构建该领域的知识架构。

我个人喜欢找个安静的时间段,泡杯茶,听点音乐,慢慢梳理,感觉会更好。想到什么就写下来,不用考虑逻辑,可回头再梳理。

24.3　典型案例

图 24-1 是我自己梳理的关于思维导图的知识地图,基本上跟我讲课的结构比较类似,只是有些过于学术的内容,讲课的时候一般不讲;工具篇在讲课的时候只推荐一两款。

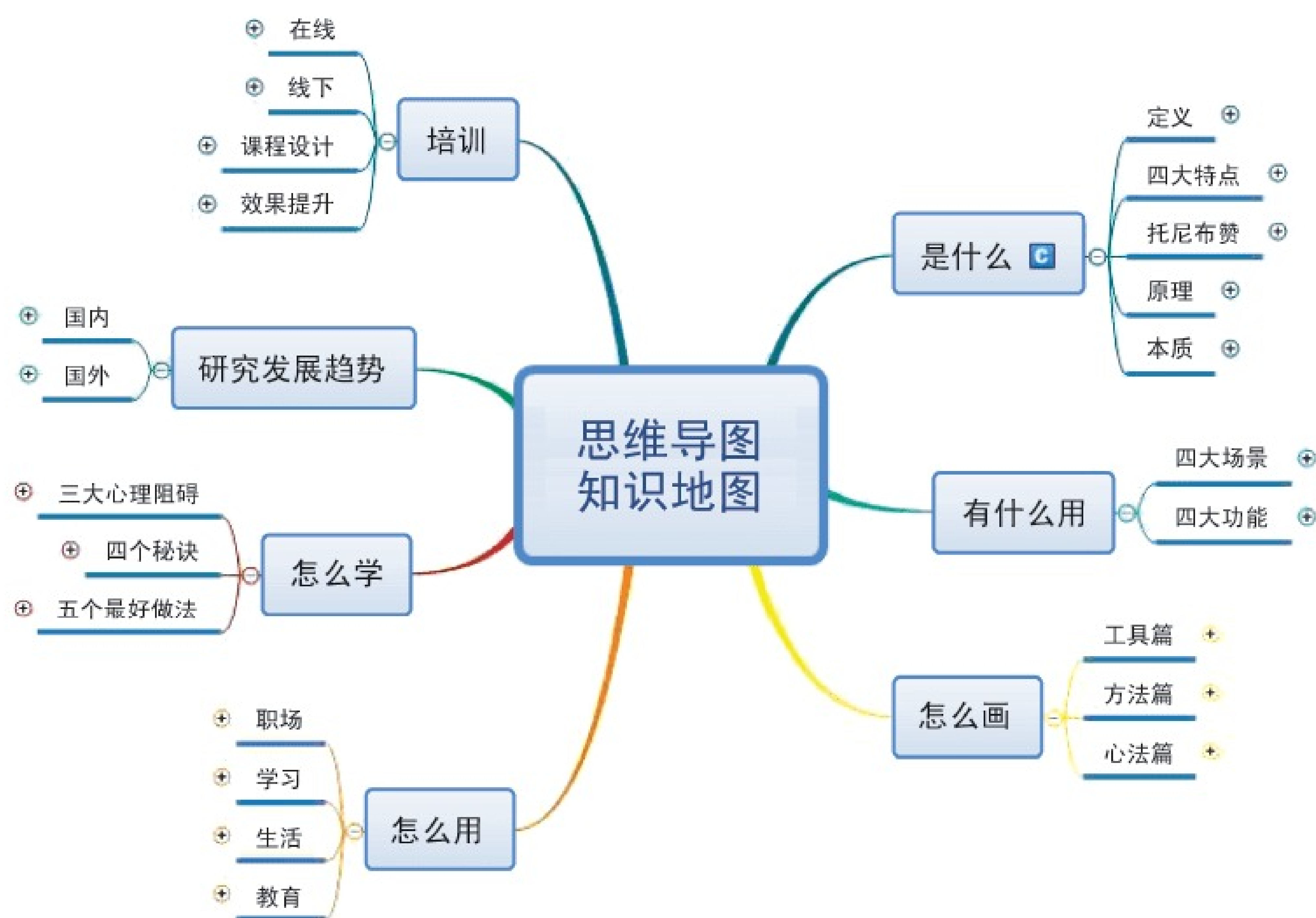


图 24-1　我关于思维导图的知识地图

关于思维导图培训的知识,之前的版本是没有的,后来觉得这个也蛮重要,加上去了。知道思维导图是一回事,会用是另一回事,怎样教会别人用思维导图更是另一回事。这里面也有很多好玩的心得体会和发现。

在梳理的时候,也会很清楚地觉察到自己的不足以及知识地图里的空白。比如,手绘是我的不足,我画得不好看,也不太愿意手绘,这个点要弥补上,否则怎么好意思跟别人讲手绘呢?比如,思维导图在高校中的应用,是我的长项,但是在职场项目管理中的应用,我的经验几乎为零。但是这方面也确实很重要。还有,多人合作思维导图,我还没有尝试过。如何更好地发散思维,也是我下一步要考虑的问题。

梳理知识结构的时候，你会清晰地发现自己的已知部分和未知部分，然后就会产生变未知为已知的动力和渴望，有针对性地去学习。

当然，知识管理比较复杂，梳理知识结构，只是其中的第一部分，要想让知识产生最大效力，还需要深入琢磨知识，建构理论。

第25章

怎样进行年终盘点

岁末年终，各项工作都开始总结了。再过几天，各路媒体就会开始从各个角度来盘点 2016 年了。当然，很多人也开始给自己的 2016 年做个盘点。

试试用思维导图盘点自己的 2016 年，如何？

25.1 过程

某天上午送女儿去青少年活动中心学习的时候，在那里画了图 25-1，大概盘点了 2016 年。

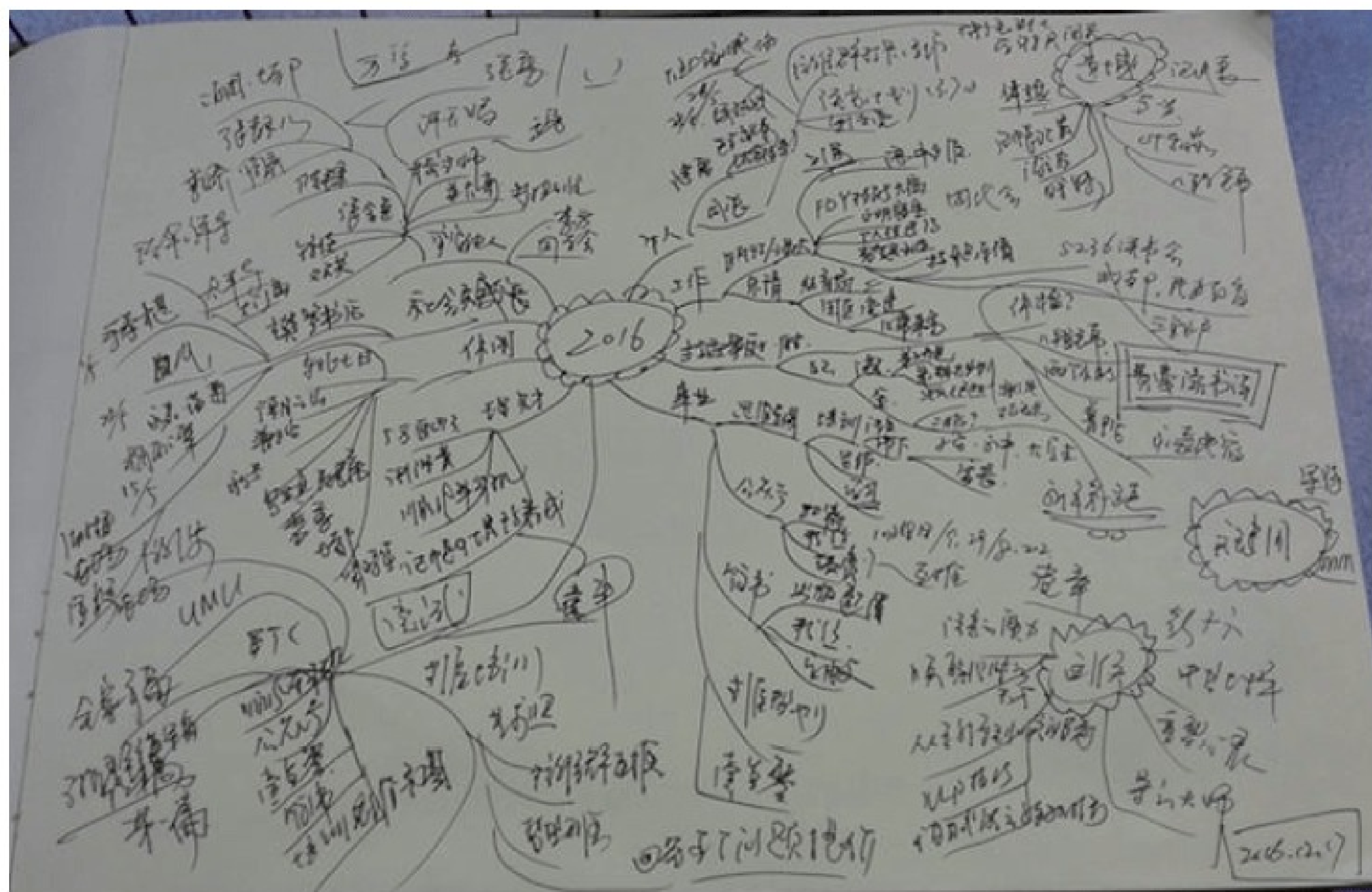


图 25-1　2016 年盘点手绘思维导图

刚开始没有借助任何记录，脑子里想到啥就画啥，后来觉得实在想不出来了，就打开微信，从当天发的朋友圈开始，一直倒序看到 2016 年元旦那天，又回忆起了好些事情。发微信朋友圈有一个重要的功能，就是年终盘点的时候，很方便。

中午回家，把手绘的思维导图输入到电脑，做了一些调整，绘制了这样一幅图(细节部分就没有展开了)，如图 25-2 所示。



图 25-2　2016 年盘点的软件绘思维导图

盘点的时候，发现还有好几个遗憾，于是专门画了一个遗憾分支。所幸还有十来天的时间，还可以有些许弥补。稍微早一点盘点的好处在于，可以留给自己一点弥补遗憾的时间。

25.2　觉察

盘点的过程，会有所觉察。

第一个觉察，发现自己对家庭投入太少了，特别是对温州新家，基本上没有多少投入，除了陪孩子玩之外，家务基本没做。温州家里洗澡的水龙头坏了，洗脸盆的按钮坏了，老家要安装电热水器，卫生间的水管要重新更换一下。这些事情，从年初到现在，都还拖着，一直没有动力去做。基本没有给家里买过东西，绝大部分东西都是爱人小金老师买的。不论是老家还是温州家里，凡有买东西，基本上都是小金老师。到现

在都不用淘宝的人，不知道算不算奇葩?!

第二个觉察，自己基本上没有理财观念，也没想着多赚点钱，也不太会省钱。5 月初开始挂职乐清，当时就有一个同学，给我推荐滴滴出行，让我当滴滴司机，省点钱，赚点油钱。因为我常常要在乐清和温州之前来回，交通费用还是蛮大的。我之前试着注册过，好像要提供很多材料，还要安装行车记录仪啥的，嫌麻烦，就放弃了。周三晚上跟朋友一起吃饭，他跟我介绍了顺风车司机，注册很方便。周四马上试验了注册，周五就通过了。周五下午去茶山，就接了一单顺风车，把医科大的一个学生顺路带到茶山，赚了 18 块钱，他也是顺风车司机，一路上聊得特别好，教了我好多经验，哈哈。周六回乐清老家的时候，也接了一单顺风车，在琯头带了一个人到乐清动车站，完全顺路，赚了 21 块钱，补贴了一点油钱。接了两单，觉得挺方便，也挺环保的。

还有记账，一直没有养成习惯。这肯定不是技术原因，也不是没有时间，可能更深层的原因，是觉得收入不多，支出太多，看着那些支出数字，心里有压力，感觉不好，就没有动力去记账了。厉害的人都说，你不理财，财不理你。理财的基础是记账，2017 年开始，还是记账吧。马克思说：经济基础决定上层建筑。没有渠道多赚点钱，那就先试着省点钱吧。

第三个觉察，人际圈子还是太狭窄了，一年下来，认识不了几个新朋友。认真意义上，今年可能只认识了两个新朋友，一个是张振笋会长，一个是崔佳(当然，乐清教育局和教育园区的同事除外)。这两个人自从成都会议见过之后，此后一直保持联络，沟通比较多，也一起合作过一些事情，算是认识得稍微深入一些。会长有才，天生自带光环，我是被吸引的；崔佳则跟我臭味相投。其他很多人，可能都只是一面之缘，平常基本也没交流；还有更多人，只存在于虚拟的朋友圈，人都没见过。未曾见面的人，都不能算认识吧。见了一两面而没有更多交流，也不能算认识吧。

第四个觉察，读书还是太少了，只读了 14 本书(如图 25-3 所示)，差不多一个月读一本。买了好多书，都还放在书架上，塑料封皮都没撕开过。而且，这些书读了，好像消化得还不够，没有用更高效的拆书方法，把书里的东西变成自己的。



图 25-3　阅读分支

第五个觉察，今年还是尝试了蛮多新东西，挺有意思，也挺有收获，如图 25-4 所示。

最初尝试写公众号，8 月 22 日开始写第一篇文章，9 月 29 日开通原创功能，10 月 18 日开通赞赏功能，现在粉丝 3125 人，互动性太弱，文章公众号打开比例不到 1%。虽然进展不太理想，但是还是带来了很多乐趣，尝试了很多方法，学会了很多东西。学习的过程让人体会到自我成长，特别愉快。

学会了怎么样写公众号、排版等，还尝试了一些运营的套路，甚至还参加了一个互推群，一群人一个月，好像增加了一些粉丝，但实际效果不大。为了增加粉丝，尝试了讲思维导图微课，想不到挺受欢迎，现在还在继续讲，而且有把思维导图往深处研究的趋势，有一种误打误撞的感觉。

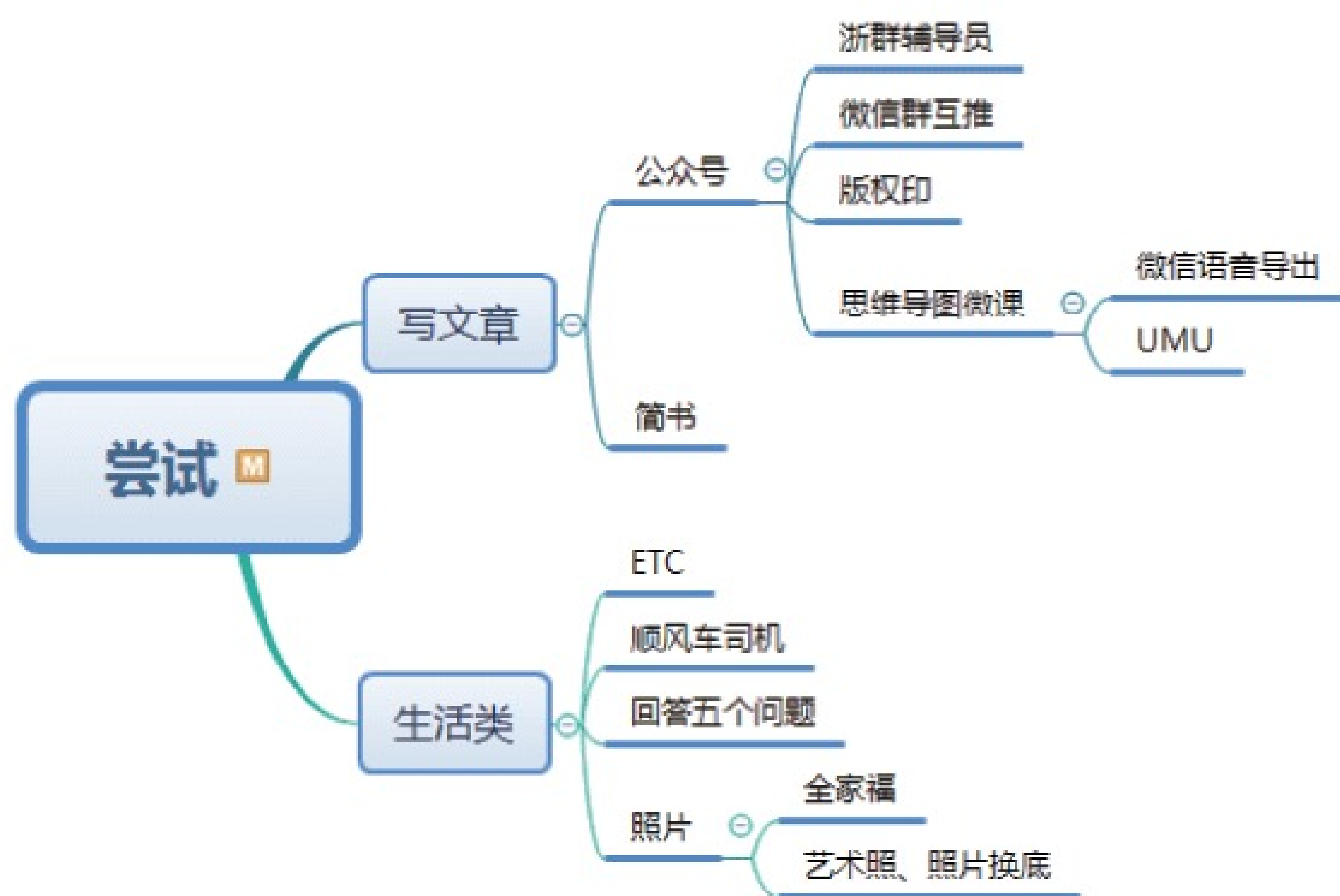


图 25-4　尝试分支

为了讲好微课，学会了 UMU 互动平台，用了好几次，效果确实不错，也认识到了一些不足。为了讲好微课，还学会了微信语音合并导出等，还花了 98 块钱，拍了一张超帅的艺术照，哈哈。

听别人的微课时，知道了简书平台，于是尝试了写简书，发现了简书有很多迷人的地方，特别有意思。想写文章的人，特别推荐写简书。还专门写了一篇文章“不要写微信公众号，写简书！”。

有一家版权公司，觉得我的文章都是原创的，需要保护，于是注册了版权印，把文章版权保护起来。虽然没多少价值，先保护起来再说，哈哈。

生活上，终于把 ETC 安装好了，从想安装到最终安装好，估计也过了半年时间，某些事情上，我是很拖延的人。ETC 安装之后，确实很方便，高速收费站不用停车排队收费，这感觉，实在很愉快，特别是看到别的车子在那里排长队的时候。

还体验了当顺风车司机，挺有意思的经历，也让我直观地理解了无边界生涯的概念，体验到了互联网时代职业的多种可能性。这段经历，对职业生涯规划课的教学都会产生影响，因为观念更新了。不过后来觉得没意思，放弃了。

还尝试了收费回答五个问题，虽说是一个失败的尝试，但是玩玩也挺有意思的。现在的“得到”“分答”不都是这种套路吗？

还尝试了一个很有意义的事情，“樊登书店”，不知道会有什么有趣的事情发生。

如果我要给自己的 2016 年写一个关键词的话，我可能会选择“尝试”，尝试去做一些不一样的事情，确实会帮你打开一些新的世界，非常有意思。

每一个尝试的背后，似乎都是一个超链接，你点击进去，不知道打开的是一个文本，还是视频或音频，还是一段可执行程序。

生活的魅力，不就在这些未知的链接上吗？

25.3　总结

用思维导图盘点的好处之一，是特别简单高效。特别是在思维导图软件上做盘点，想到啥写啥，然后一调整，太方便了。

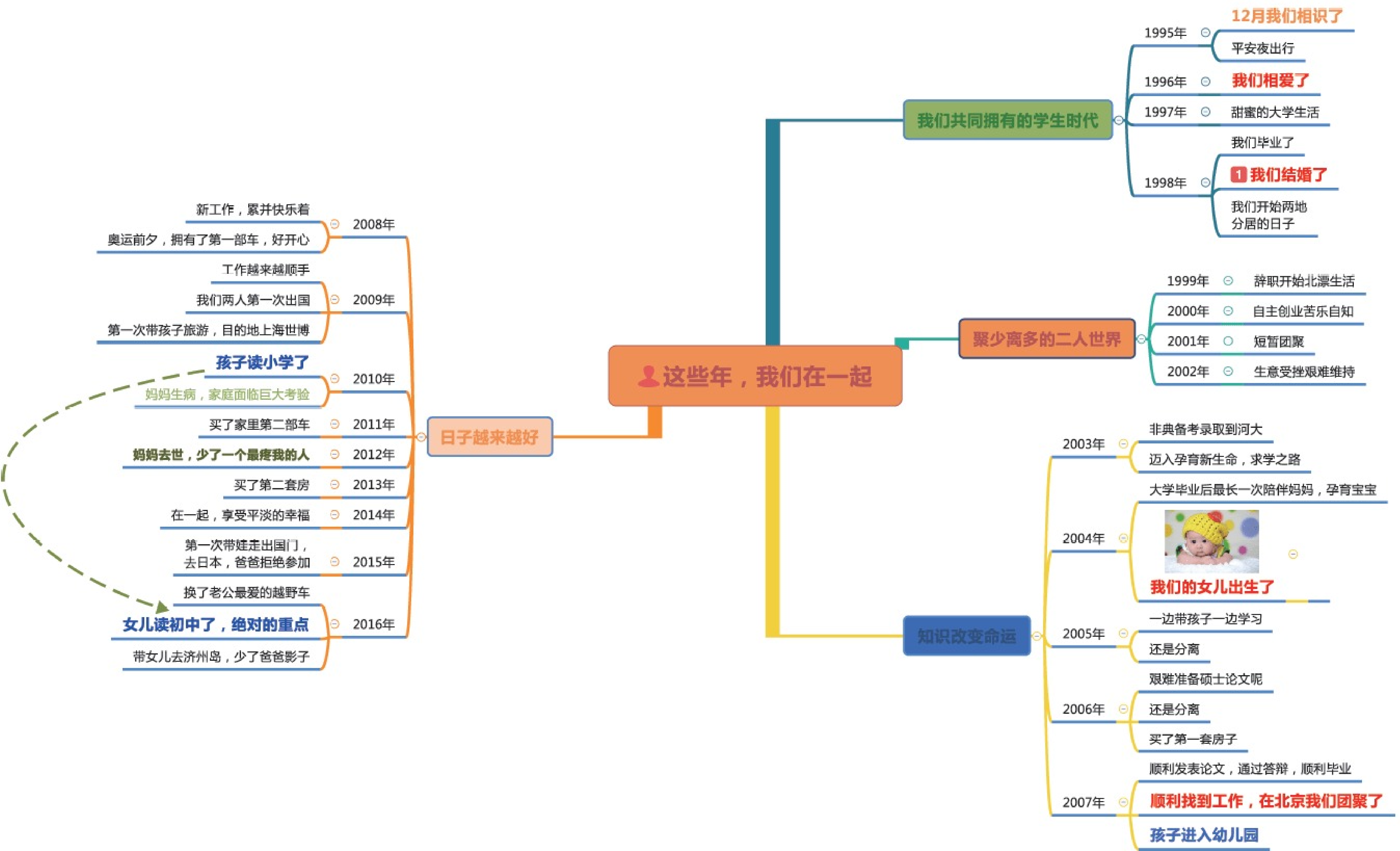


图 25-5　思维导图梳理结婚 20 年大事记

而且，思维导图的这种发散性结构，会让你回忆起更多的经历，这对于盘点，实在是太有必要了。

当你想要盘点自己的 2016 年时，强烈推荐试试用思维导图的方式。

有位学员，更厉害，用思维导图盘点了跟老公一起的 20 年，特别有心，特别有爱。再次将她的思维导图作品分享一下，如图 25-5 所示。

试试吧，用思维导图盘点你的 2017，或者其他你想盘点的一切。

第6篇

职场应用篇

本篇介绍思维导图在职场的应用，包括领会领导讲话精神、看清职场全局、提升讨论效率、做好会议记录以及用思维导图来应对各种考核和检查。

本篇的做法，都是作者在职场现实环境中的实践，读者用心琢磨，必有收获。

第26章

怎样看清工作全局

26.1 看清全局的好处

看清全局，不仅仅是负责人或领导的事情，也应该是所有普通员工的事情。作为领导或者部门负责人，看清全局的好处不言而喻。或者说，看不清全局，问题就会层出不穷。

作为普通员工，或者某一项工作的负责人看清全局，至少有四个好处：

(1) 看清全局后，你会站在领导的角度来思考工作，容易出成绩。

(2) 看清全局后，你更能够理解其他人的工作，不容易出问题。

(3) 看清全局后，你会对工作理解更加深入透彻，并且能够理解自己和工作的关系，对个人发展很有好处。

(4) 看清全局后，你甚至可以跳出当前框架来思考自己的工作，突破性的创新往往来自这个时候。

26.2 学工部眼里的学生工作

我是高校辅导员，从事学生工作，负责整个部门工作。辅导员的工作非常繁杂，事无巨细，对应着学校各大部门，可谓“上面千条线，下面一根针”。工作时间稍微久一点，每个人就会对各项工作都有所了解，如果能够用思维导图梳理出来，那么就会更加看清全局了。

图 26-1 是我试着用思维导图来梳理自己从事的学生工作，这样就形成了一个比较完整的学生工作地图。

因为是比较熟悉的领域，画这样一幅图，只花了半个小时左右的时间。各一级主题，也不是一次性就考虑全面的，像“安全稳定”和“学科竞赛”，就是画着画着自动浮现在脑子里，再添加上去的。当然，还可以再细分下去。

这个思维导图，是按照工作内容来画的。还可以按照时间节点来画，上半年每个月，都有哪几个大事

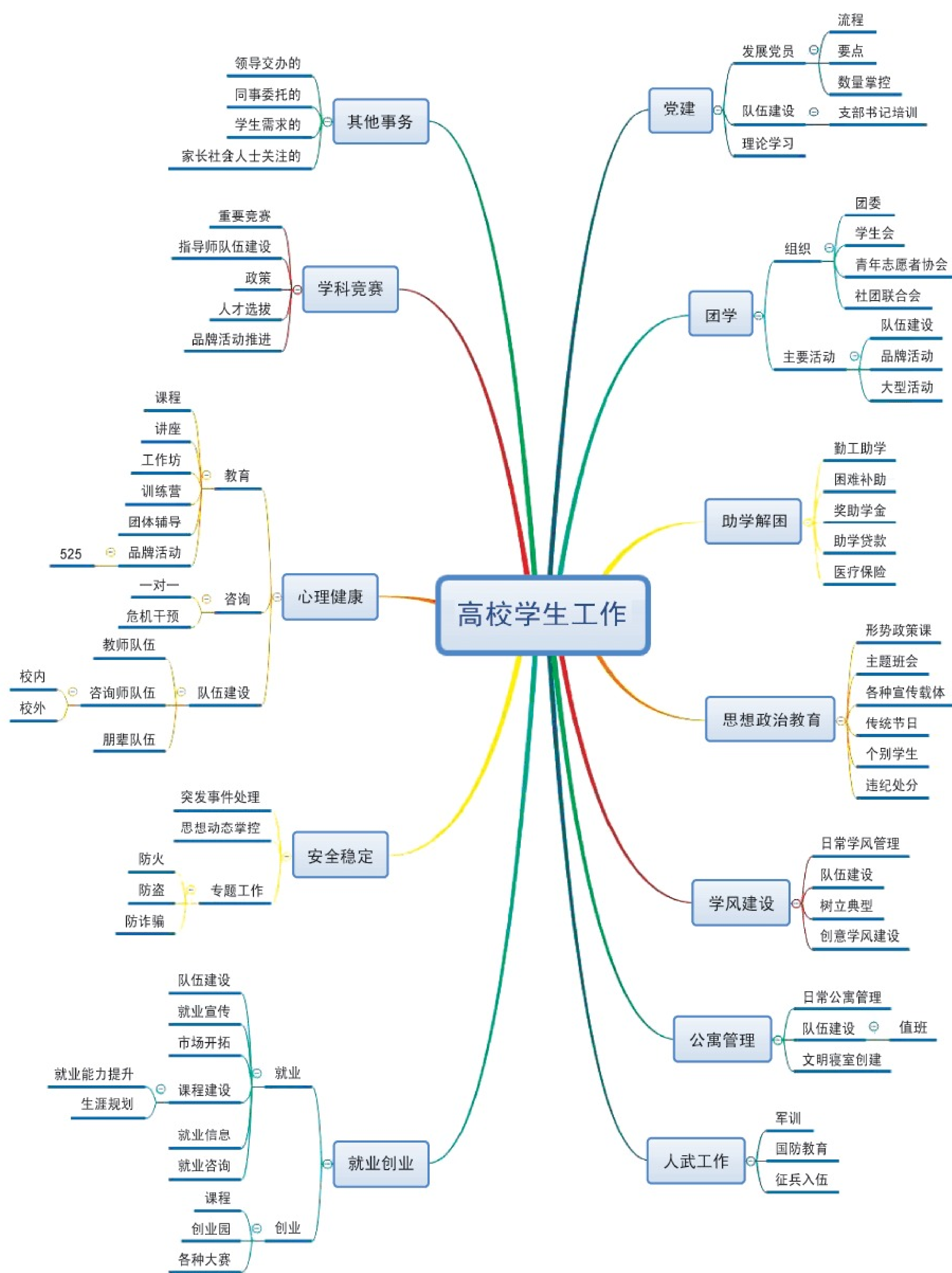


图 26-1　高校学生工作思维导图

情；下半年每个月，又有哪几个大事情。按照时间点，再梳理一遍，工作就会特别清晰了。还可以按照人员分工，重新梳理工作。作为部门负责人，知道谁负责哪块工作，特别重要。很多负责人会犯这样的毛病，

谁用着习惯，就什么事情都喊这个人，自己无意中扰乱了分工秩序，会造成各种不良影响。还可以按照轻重缓急来梳理工作，哪些是重点，哪些是亮点，难点在什么地方。

作为部门负责人，把部门的全局工作这样梳理之后，心里清楚多了，工作起来，就会比较靠谱，至少不会丢三落四，不容易出问题。同样，作为普通辅导员，如果能够这样梳理工作，那么他就会非常清楚整个学生工作全局，更容易把工作做好。

26.3　学院眼里的学生工作

作为学工部门负责人，只看到学工部眼里的学生工作，明显是不够的，还需要看到整个学院眼里的学生工作，找准学生工作的定位。

图 26-2 中，稍微把全院工作梳理下，就会看到整个学院工作的全局，学生工作只是其中的 1/12。这个时候，你就会很容易理解，为什么有时候领导对学生工作并不那么重视。看清了这样的全局，也就不难理解，为什么所有的工作，都要围绕学院中心工作开展，大家各自为政，没有围绕中心，那就成为一盘散沙，没办法产生效果了。学生工作要想有所为、有地位，必须要围绕中心工作，服务学院发展目标大局，不能自娱自乐。

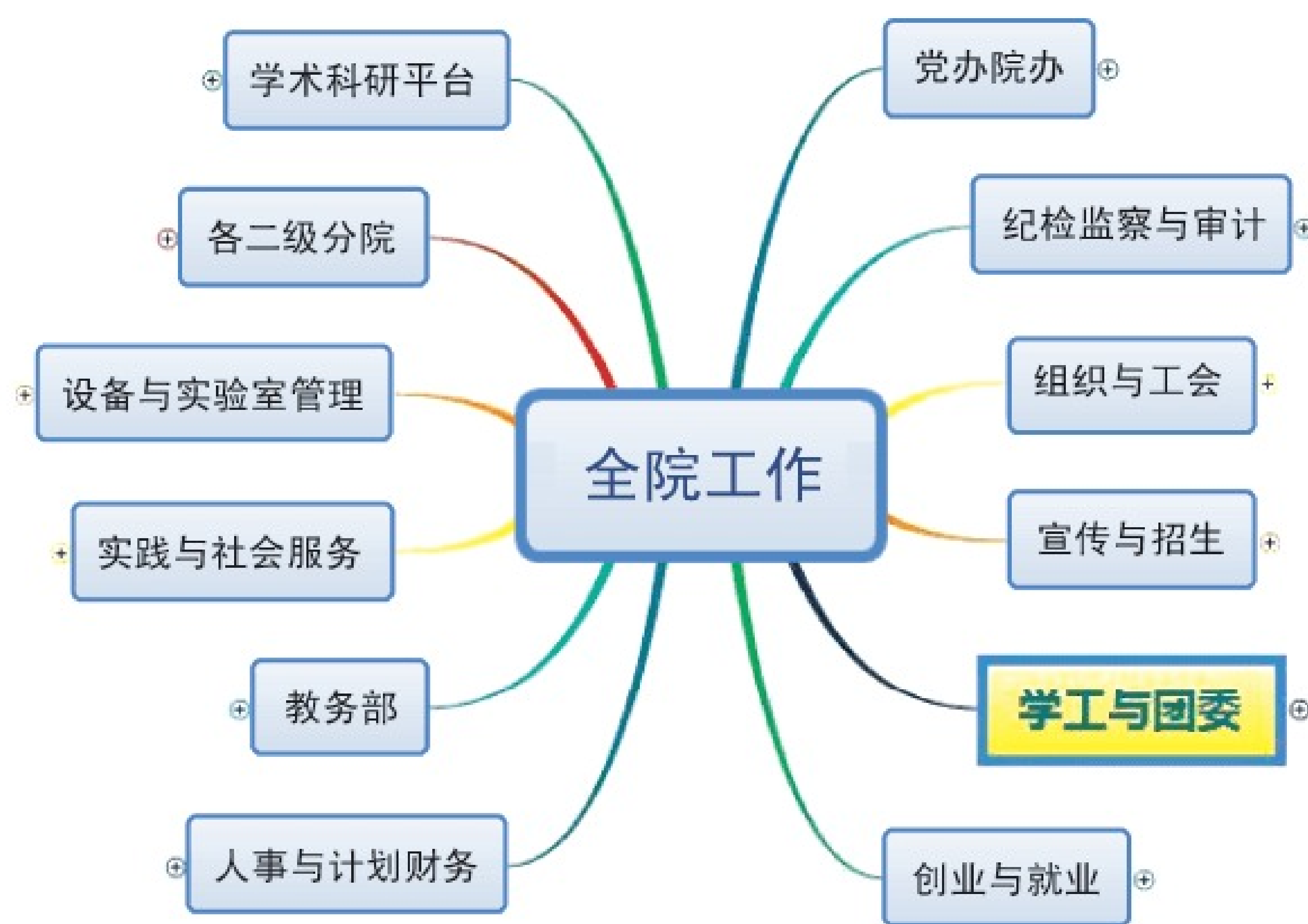


图 26-2　学院视角的学生工作思维导图

同样地，学生工作的重要同盟力量，就是党院办、教务部门、宣传招生部门、二级学院等相关部门。学生工作很多时候都涉及很多部门，需要充分调动各部门的力量，一起完成一件事关学生大局的事情，才能有所成效。

这一点，我特别佩服温州大学校学生处的蔡联群处长，他的工作方式在他的名字里就得到了完美的体现——联系群众，联成群体。

26.4　其他视角的学生工作

当然，26.3 节呈现的是在学院内部看学生工作，还有一个方向，是在全校内部横向看我们学院的学生工作。温州大学除了我们瓯江学院之外，还有商学院、法政学院、马克思主义学院、人文学院等 17 个学院，

把每个学院的特色做法和优势项目都梳理下，也会是一个很有意思的事情，能够取长补短，找出自己的优势。

同样地，眼光还可以放大一点，思考所有温州的高校（包括温州医科大学、温州大学、肯恩大学等）的学生工作有什么特色和亮点，感觉会更有意思。

如果站在整个温州的角度，来看待高校学生工作，你可能会发现，高校学工部门除了跟教育局、团市委等相关部门发生联系外，还可以跟很多其他部门发生联系，地方政府、公安局、消防局、科技局、妇联工会等，都可以合作做很多事情，只要符合双方的利益。

还可以更大一点，更大一点，更大一点。

有两个纵向维度，是必须要看的，一个是浙江省教育厅对高校学生工作的整体布局，另一个是教育部对高校学生工作的整体布局。

如果有兴趣，还可以看看整个教育全局，从中学阶段到高中阶段到高校的学生工作，这里面又会有很多有意思的事情。

当我们这样看待学院学生工作的时候，很容易跳出学生工作看学生工作，对学生工作的理解会达到一个新的层次和高度。

26.5 举一反三

学生工作如此，其他工作，同样如此。

站在更高的全局来看待自己的工作，会有助于你深入理解工作，进而理解自己，理解自己和工作的关系。

第27章

怎样提升讨论效率

27.1 你的讨论有效率吗

年底了，保姆阿姨的福利怎么给？要考虑什么问题？明年想开一个书店，需要怎么做呢？从哪里开始呢？3月份要开商会年会，怎么筹备呢？本周日温州鹿城樊登书店要开会，需要考虑些什么事情呢？

无论是生活还是工作，我们常常需要面对一些不太明确的事情进行讨论，希望通过讨论，让事情更加清晰，更加明确，更加具有可操作性。

有些讨论，因为整个过程没有很好地掌控，过程看起来很热烈，最后的结果却常常背离了初衷，效率很低。还有更多的讨论，甚至连结果都没有，只是参与的人发表了各自的观点和看法，说得很畅快，但是没有结论。比如会议开到最后，还无法明确招聘一个员工，到底给多少工资，是"底薪＋提成"模式还是纯工资。

如果在讨论的过程中用思维导图来做会议记录，并且让大家看到记录，效果就会截然不同。参与人不多的，只有两三个人，简单的纸笔画思维导图即可。四个人以上，就会人多嘴杂，用软件绘思维导图，效果更好。最好有投影仪或者大屏幕，直接用思维导图呈现讨论过程和结果。

27.2 实际案例

某天晚上，我参与了一场讨论，协助用思维导图记录。讨论的主题是关于鹿城樊登书店的运营和开业准备。

前面花了很多时间交流运营，后面差不多一个小时，专题讨论开业准备。会议最初，其实并没有明确讨论主题。会长把前期的工作情况做了一些汇报，讲着讲着，慢慢聚焦到运营上，大家开始讨论招聘什么样的店员，店员的工资待遇等具体的问题。

讨论的时候，因为人比较多，关注点不一致，有人在讲要不要给员工中午吃饭补贴，有人提的是店里要装电信网络而不是移动或联通，有人的关注点是茶水要稍微好一点，有人关注的是一个月至少要搞两次活动。每个人的思路都很发散，讨论常常就跑题了，有时候会夹杂着赞叹和感慨，思路比较散。

图 27-1 是当时的讨论现场。

后来发现时间都快九点了，最紧迫的开业问题还没有谈，有点着急了。这时候有人建议，把思维导图直接呈现在投影仪上，讨论尽量集中些。于是，将电脑连在投影仪上，将思维导图呈现出来，大家聚焦在相关问题上进行深入讨论，逐个问题地落实，尽管也有小跑题，但是基本上思路还是很清晰的。图 27-2 是用思维导图时的讨论现场。



图 27-1　平常讨论现场



图 27-2　思维导图讨论现场

很抱歉，这张照片拍的是将思维导图发到微信群里的场景，大家没有在看屏幕。事实上讨论的时候，大家都是看着屏幕，看着主题挨个讨论下来。

图 27-3 记录了当时的讨论成果，也就是开业准备的会议记录。

当用思维导图把讨论过程直观地呈现在屏幕上之后，大家的讨论就很集中了。基本情况明确了之后，再明确流程。流程里面，会出现需要买的东西，直接记录在后勤这个分支下。流程大致确定后，讨论宣传工作，按照时间顺序，分为事前、事中、事后，把需要考虑的问题都罗列出来。然后简单分工，说了一些注意事项，开业准备就大概明确了。最后还留有一些细节，因为时间关系，不能再深入讨论了。就把思维导图发到微信群里，相关负责人回去再细化。

这里对主持人有一个要求，首先大概列出讨论框架，然后一定要把握一点，逐个框架地讨论，千万不能跨主题跳来跳去。

正式开业的时候，在这个讨论的基础上简单做了准备，整个开业典礼进行得非常顺利，有条不紊。

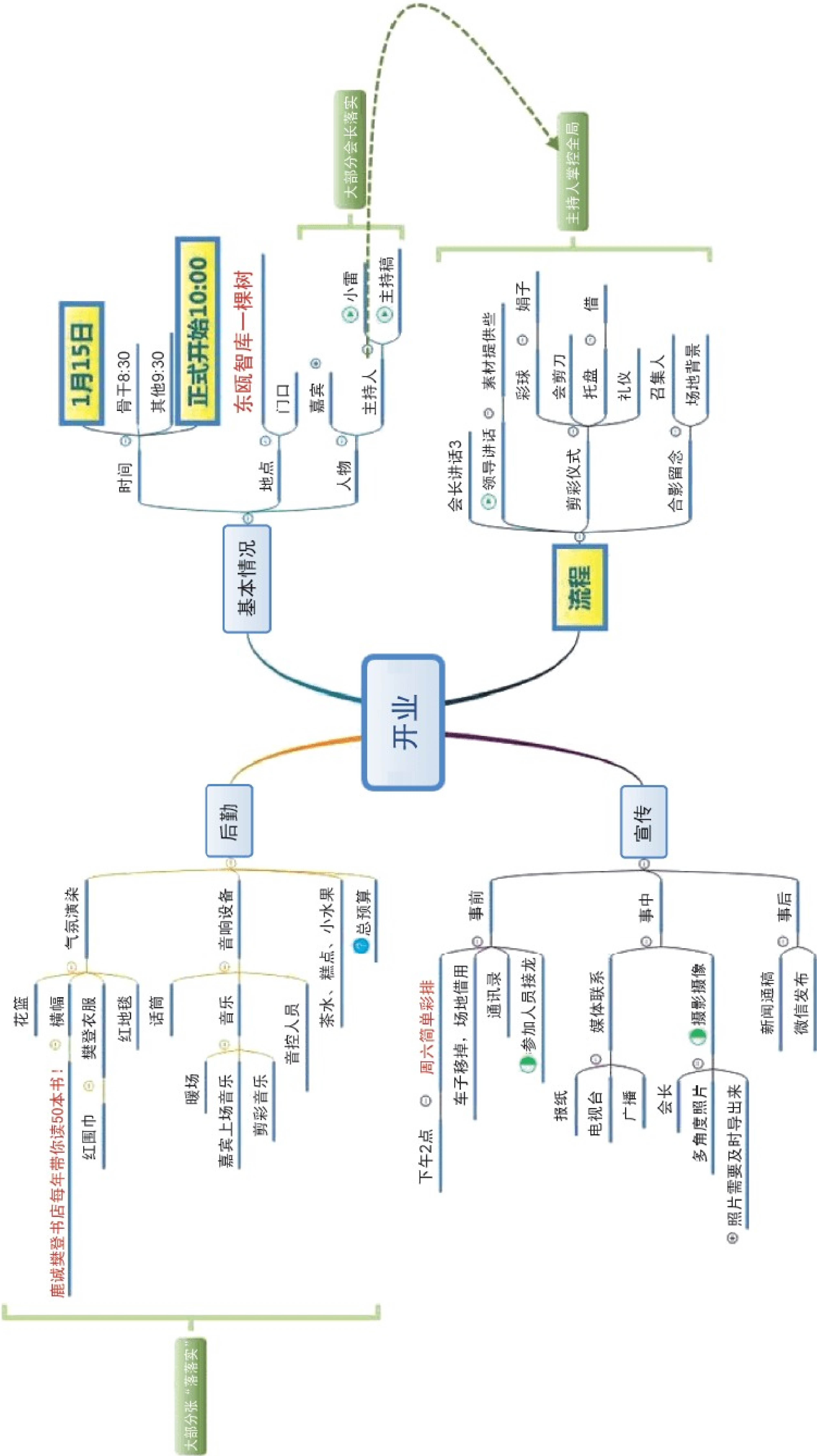


图 27-3　鹿城樊登书店开业准备工作思维导图

27.3 大家的评价

写这篇文章的时候，请参与讨论的小伙伴们谈谈前一天晚上结合思维导图来作讨论的感受和想法，下面是大家的观点：

“我觉得很震惊，像变魔术一样，还可以用这样的方式来进行讨论。总体感觉紧扣主题，总结和讨论变得有条理，效率提高了。如果没有记录，没有在讨论的时候看着自己的论题，思路会很容易散掉，效率就会低。”

“我是第一次接触到思维导图，很是受益，感觉思路很清晰，细节很到位。”

“个人认为利用思维导图讨论有以下几个方面的优势：第一，在讨论全程紧扣主题，及时提醒，避免参与者跑题，节约时间；第二，令思路更清晰；第三，分工更加明确，各自岗位职责一目了然，言简意赅；第四，利用思维导图，能够有效引导讨论主题更明确，线索分明。”

“运用软件能实现便利的记录和总结，非常大地提升效率，让思维不会受到过多资讯干扰，树形框架能无限地厘清细节执行力。”

“方便，简单，通俗易懂，可以很大地提升工作效率，简明扼要地处理一些工作的琐事，化繁为简。我早上就用这个重新整理了公司组织架构，接下来落实到业务工作中。以前用白纸，就是修改起来麻烦。”

第28章

怎样做会议记录

28.1 背景

曾经，有位学员问了我一个非常实在的问题："会议中怎么用思维导图及时记录呢？特别是讲座人没有给出明确框架的情况下，可以写一篇文章说说吗？"

当时我没有正面回答，因为那个时候我也没有一边听会议一边用思维导图做记录的经验。差不多经过一个多月的时间，自己用思维导图做了几次会议记录后，有了比较感性的认识，才着手写这篇文章。

有一点需要说明，这几次的思维导图会议记录，都是针对讲座的，讲座的信息量通常会比会议大好多，因此，如果做讲座记录没问题，那会议记录就更没问题了。

28.2 几次会议记录回顾

1. 吕乐的时间管理讲座

图28-1是2016年11月9日的现场听课记录，温州大学学工部吕乐老师讲时间管理。

吕乐首先讲了时间管理的理念和理论更迭，然后列举了几个重要的做法（六件事、GTD、二八法则、麦肯锡电梯理论和莫法特法则等）。接着介绍如何记录时间，大石头原则以及四象限原则，最后分享活在当下的理念。

吕乐老师讲得特别好，深入浅出，内容不是很多，互动很充分，逻辑很清晰，而且这部分内容我也比较熟悉，所以现场手绘了一份思维导图，总体还算可以。

2. 张会长的辅导员自我修炼讲座

图28-2是2016年11月22日下午的现场听课笔记，全国民办高校学生工作者联席会理事长张振笋会长在瓯江学院讲"辅导员的自我修炼"。

张会长讲了学校转型、教育理解、学生回归、文化重塑、自我修炼五个主题，每个主题里又讲了很多故

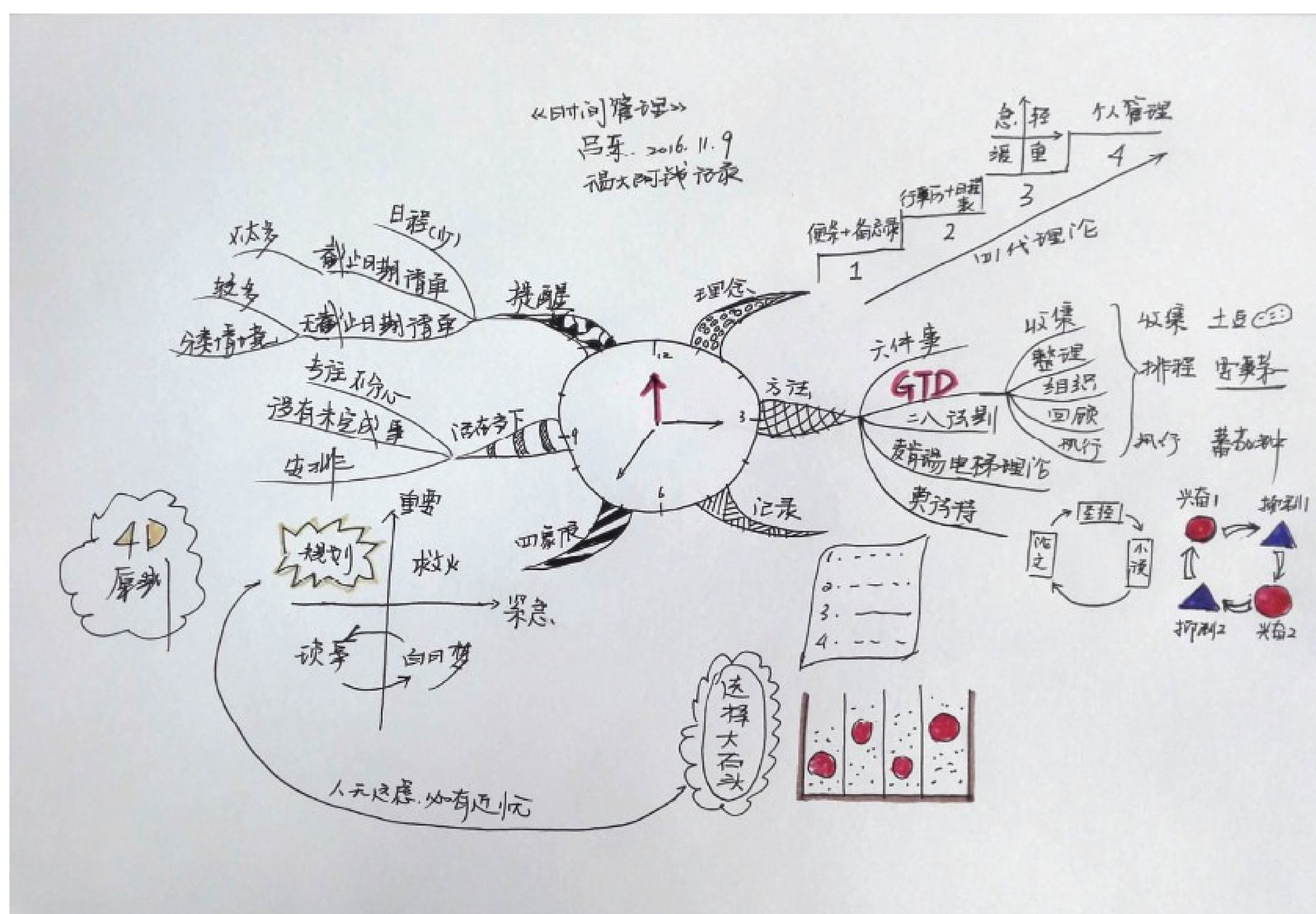


图 28-1 吕乐讲时间管理思维导图笔记

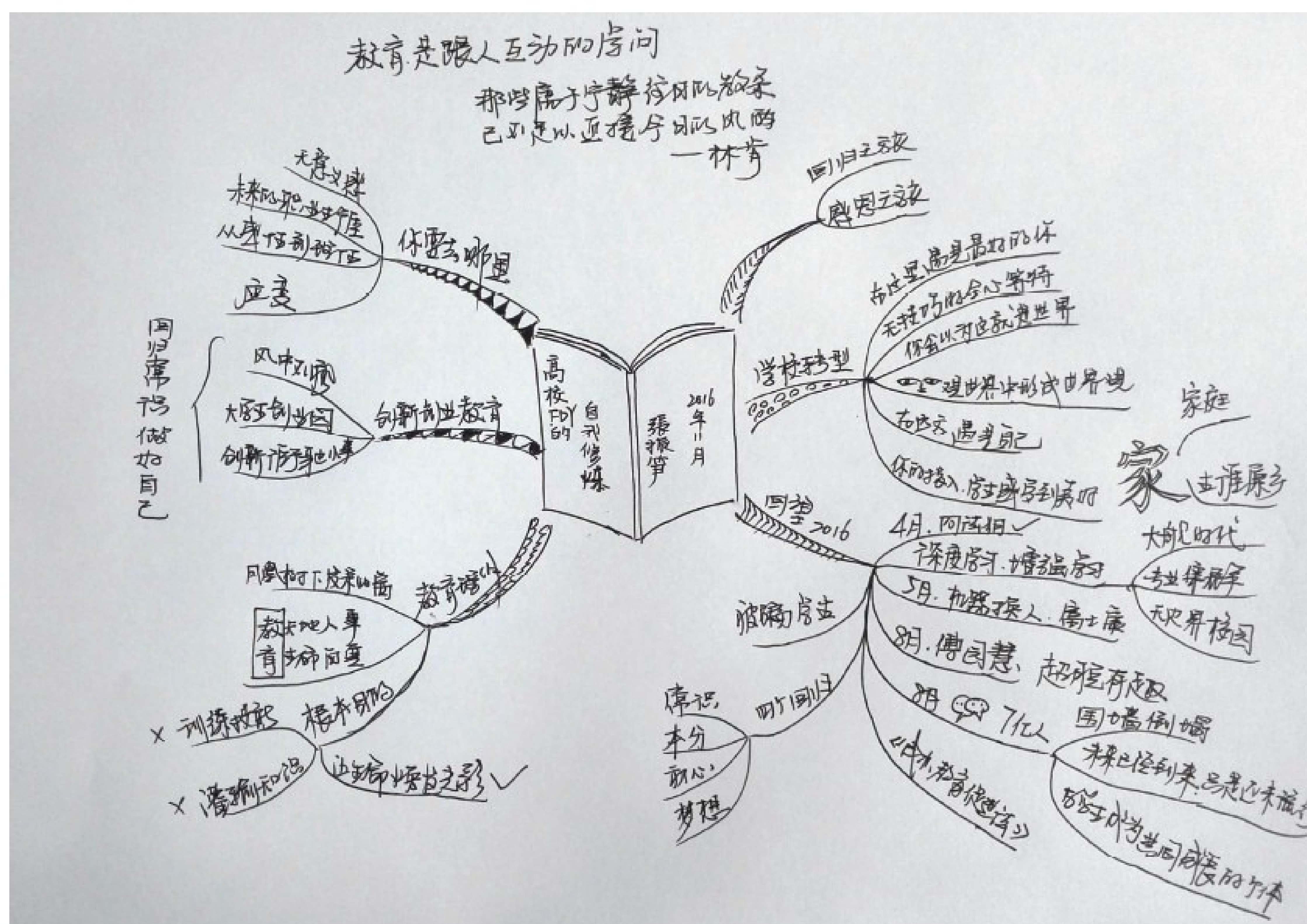


图 28-2 张振笋会长讲辅导员的自我修炼思维导图笔记

事，分享了好多理念。张会长的思维方式特别发散，随便讲的一句话都很经典，随便举的一个例子都很有代表性。都想记下来，笔头又跟不上他的嘴，因此做笔记就特别辛苦。

这幅图只是他讲的一半内容，还有另外一半。记得比较凌乱，笔记做完了，也没有想法再去梳理一遍，一个原因是比较忙，另一个原因是会长比较仗义，把 PPT 都发给我们了。PPT 都有了，就不用记了，看原汁原味的味道肯定好过嚼过的。

3. 姜海燕书记的辅导员职业能力训练与提升讲座

图 28-3 是姜海燕书记讲座的总体框架图，图 28-4 是其中的一个分支"主题演讲"的主要内容。

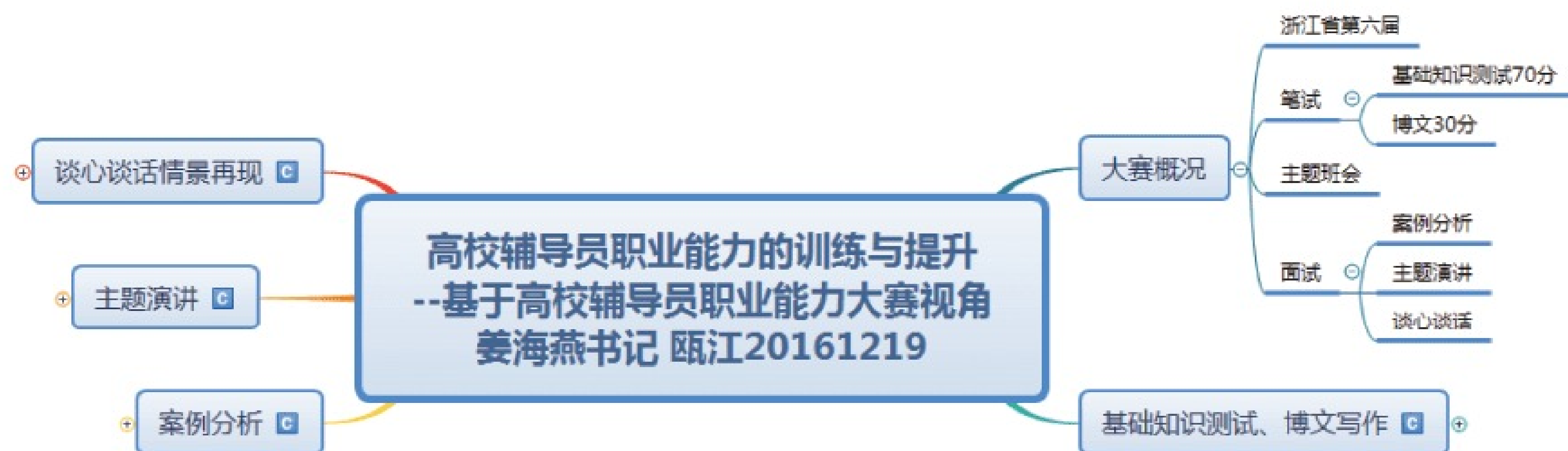


图 28-3　姜海燕书记讲辅导员职业能力大赛准备思维导图笔记

这是 2016 年 12 月 19 日下午的现场听课笔记，现场在笔记本电脑上用 XMind 软件记录的。主讲人是温州大学步青学区的姜海燕书记，她是省内的非常知名的辅导员技能大赛专家，在这个领域多有建树。她讲了一个半小时，内容丰富。

她讲了辅导员职业能力竞赛的概况、基础知识测试与博文写作、案例分析、主题演讲以及谈心谈话情景再现，除了主题班会没有具体展开之外，其他环节全部讲了，而且都讲得比较详细，干货很多。

这次会议记录，是我最满意的一次。即使内容再多再丰富，在软件上操作，还是比较轻松愉快的。

28.3　结论

那段时间还体验了好几次在讲座或会议现场做思维导图笔记，基本状况跟前面三个例子比较类似。

对于普通人而言，有以下三点建议（手绘高手另当别论）。

（1）如果讲座比较熟悉，内容不是特别多，可以用现场手绘；

（2）如果讲座不熟悉，内容又很丰富，现场手绘思维导图可能会比较局促和紧张，效果不好；

（3）不论讲座是否熟悉，内容是否丰富，都可以用电脑思维导图软件来做笔记，效果相当好。

因此，推荐用电脑软件现场做思维导图笔记。

具体怎么记，很简单，听到什么记什么，详略得当，把要点和关键词记录下来，就好了。

另外，我还有其他三个发现。

（1）精神高度集中。因为要认真听课做笔记，生怕漏过了些许要点，所以精神高度集中，听课效果特别好。姜书记这个内容，去年我也听过一次，没有这次感觉有收获，就是一个明证。

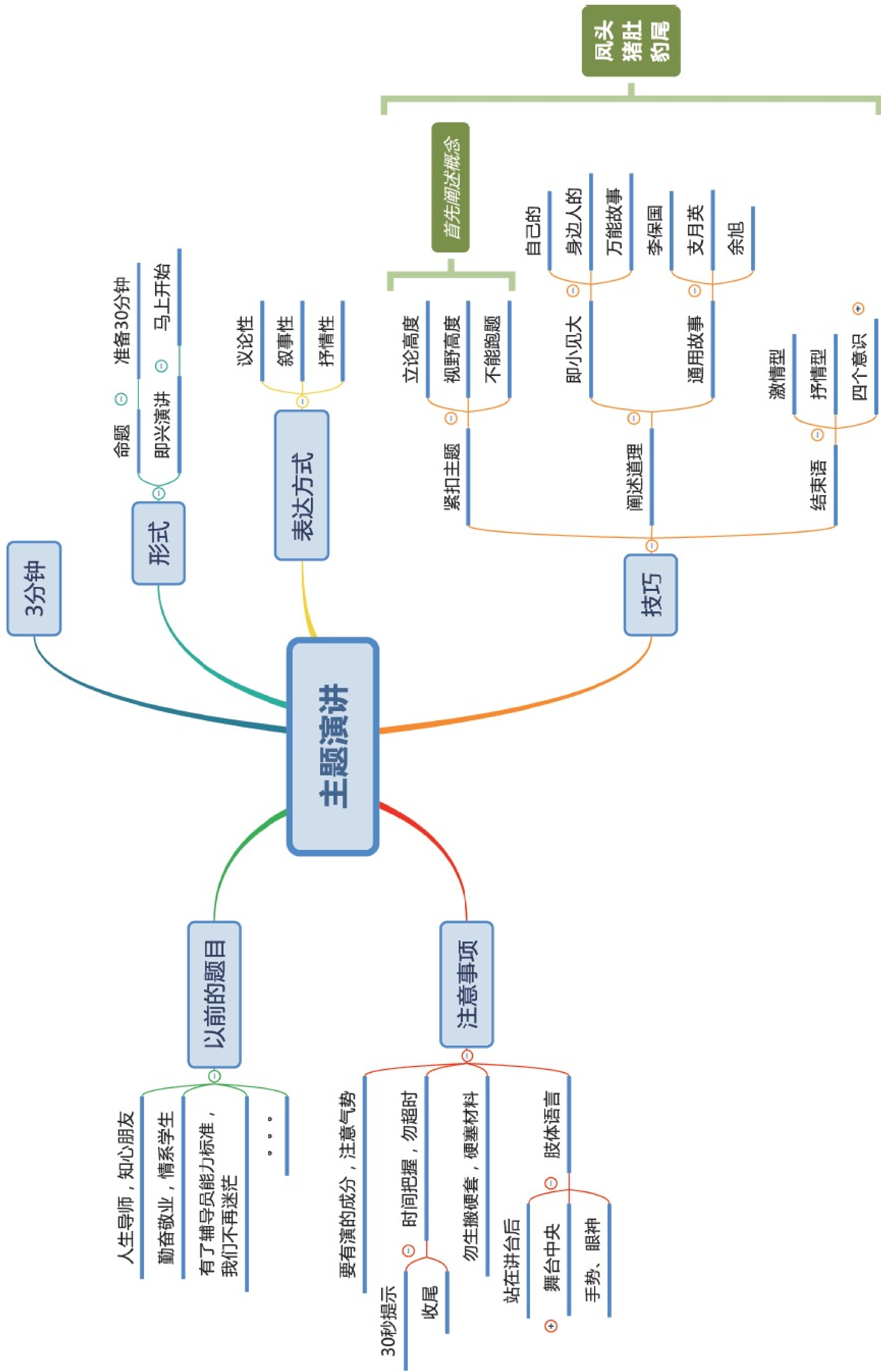


图 28-4 主题演讲思维导图

（2）不慌不忙。张会长那次讲座，手绘记笔记时有两点担心，一担心纸张太小了，后面的内容写哪里呢？二担心跟不上进度，记得很辛苦。而用电脑记，虽然姜书记讲的内容比张会长的多，但是因为软件的无限可拓展性，丝毫没有担心记不下了。也不担心来不及记，打字比写字要快，基本上都可以跟得上进度。

（3）有自己的思考。做思维导图笔记的时候，在空闲时候，会看看整个图，会有很多新的想法产生。姜书记讲的案例分析要点，博文写作要点，对于我写微信公众号，也具有非常好的指导作用。同时也意识到，自己的文章，写得层次不高，主要是理论文章看得还不够，理论修养不够高。

（4）方便分享。用软件把思维导图画好之后，重新审视一遍，修改错误之处，然后调整样式，加入一些图标和标注，就会形成比较完整的成品思维导图。马上就可以通过各种渠道分享思维导图。

因此，特别推荐用电脑思维导图软件现场做讲座笔记和会议记录，效果很好。

第29章

年底了，如何用思维导图来准备考核和检查

29.1 背景

年底了,各种检查和考核都接踵而至,让人喘不过气。检查和考核的手段,一般除了听取汇报之外,肯定还有查阅材料,或者再加一些群众调查之类的。其中,最麻烦的当属查阅材料。检查人员要查阅材料,被检查的人,则要准备材料。

准备材料的过程,大概可以分解为五个步骤。

(1) 对照考核指标体系,想好呈现哪些佐证材料。

(2) 找到佐证材料。该汇总的汇总,该截图的截图,该打印的打印,该弥补的弥补。

(3) 编辑整理材料。材料找到后,按照一定的逻辑结构编辑整理好。

(4) 呈现材料。或者装订成册,一本一本的;或者装在文件筐里,一筐一筐的。

(5) 保存材料。检查过后,需要收回去再用的,被拿回去了,比如会议记录之类的。其他的材料,大部分都被放在一个柜子里或者抽屉里,保存起来。

最痛苦的,当然是前面三个步骤。步骤1,会纠结到底要呈现哪些材料。多了,太累,似乎也没必要;少了,不够全面。有一些内容,不好把握,得请领导定夺。步骤2,很费力。找到了,还好,无非就是花点时间,截图的截图,打印的打印。有些内容,压根没有,巧妇难为无米之炊,不知道怎么办。步骤3,考验的是对考核指标体系的掌控能力,选择呈现什么样的内容,以什么顺序呈现,怎样呈现,都很有讲究。这三个步骤,最辛苦,最费力。

步骤4,也蛮花心思,怎样呈现,呈现出什么样的规格,都很值得研究。据说有个学校搞教学评估,有位辅导员就是在步骤3和4这里下了苦功夫,受到了专家的好评,为学校通过评估立下汗马功劳。

年终将至,除了报销之外,最痛苦的恐怕就是整理材料了。没干过这些事情的人,很难体会这种滋味。每到年终的时候,下面的段子就会流行起来,揶揄整理材料这件事,很能够说明整理材料的心情。

春眠不觉晓,醒来理材料。

举头望明月，低头理材料。
洛阳亲友如相问，就说我在理材料。
垂死病中惊坐起，今天还没理材料。
寄意寒星荃不察，我以我血理材料。
人生自古谁无死，来生继续理材料。

29.2　技术可行性

用思维导图来准备材料，技术上完全没有问题，很值得尝试。

第一步，对照考核指标体系，想好呈现哪些佐证材料。

首先用思维导图来解构考核指标体系。通常指标体系都有几个二级指标，几个三级指标，再包含几个观测点。这个结构，跟思维导图的结构完全吻合，直接呈现在导图上即可。

接着，对照这些观测点，把想到的材料都罗列出来，可以把呈现顺序都理好。材料需要怎么样准备，也都可以备注好。

还可以用图标来明确材料的重要程度。整理的过程中，可以用图表来标示材料的完成情况，一目了然。

一般指标体系都比较庞大，一张思维导图呈现起来，怕比较吃力，怎么解决？

没关系，XMind 思维导图软件有“上钻、下钻”功能，还有“从主题创建新画布”功能，可以以任何一个子主题为中心主题，重新打开一张画布，只呈现这个子主题的相关内容，这样画面就简洁了。

第二步，找材料。这步，思维导图无能为力，估计任何工具都使不上劲，只有人有用。

第三步，编辑材料。根据第一步的思维导图梳理，这一步可以先在思维导图上把材料编辑好，然后线下呈现即可。

第四步，呈现材料。如果需要纸质版的，那没有办法，要一个一个打印出来，装订好。如果只需要电子版的，那太好了，思维导图在这里可以发挥巨大的作用。

第五步，保存材料。思维导图可以让你准确判断，哪些材料该保存，哪些不用保存。

29.3　如何用思维导图呈现材料

操作很简单，只有三步。

(1) 将所有的资料，放在一个文件夹中，将该文件夹下的所有材料全部复制，如图 29-1 所示。

(2) 打开思维导图软件(以 XMind 为例)，点住中心主题，直接粘贴即可。结果如图 29-2 所示。

改名，调整。将本案例中心主题改名为“求职与就业课件参考手册”(与原文件夹同名)，然后将格式选择为平衡图(顺时针)，就可以了，效果如图 29-3 所示。

有两点需要注意。

(1) 材料粘贴进思维导图后，是自带文件链接的。比如“第一章搜集就业信息”那个 Word 文档，最后有 Word 图标的，单击这个图标，就自动打开 Word 文档了。其他 EXE、PDF、PPT、MP4 等格式都一样。这对于检查和考核来讲，实在是太方便了。直接在一张图上，就把所有的材料都呈现了。

…作 ▸ 求职与就业课件&参考手册 ▸

…(T) 帮助(H)

刻录 新建文件夹

名称	修改日期	类型	大小
1第一章 搜集就业信息	2016/12/6 20:53	文件夹	
2第二章 简历制作	2016/12/6 20:39	文件夹	
3第三章 面试准备	2016/11/11 7:56	文件夹	
4第四章 面试技巧	2016/11/11 7:56	文件夹	
5第五章 时间管理	2016/11/11 7:56	文件夹	
6第六章 情绪管理	2016/11/11 7:56	文件夹	
7第七章 有效沟通	2016/11/11 7:56	文件夹	
8第八章 团队合作	2016/11/11 7:56	文件夹	
求职训练手册5-8	2016/11/11 7:56	文件夹	

图 29-1 全选文件夹内容

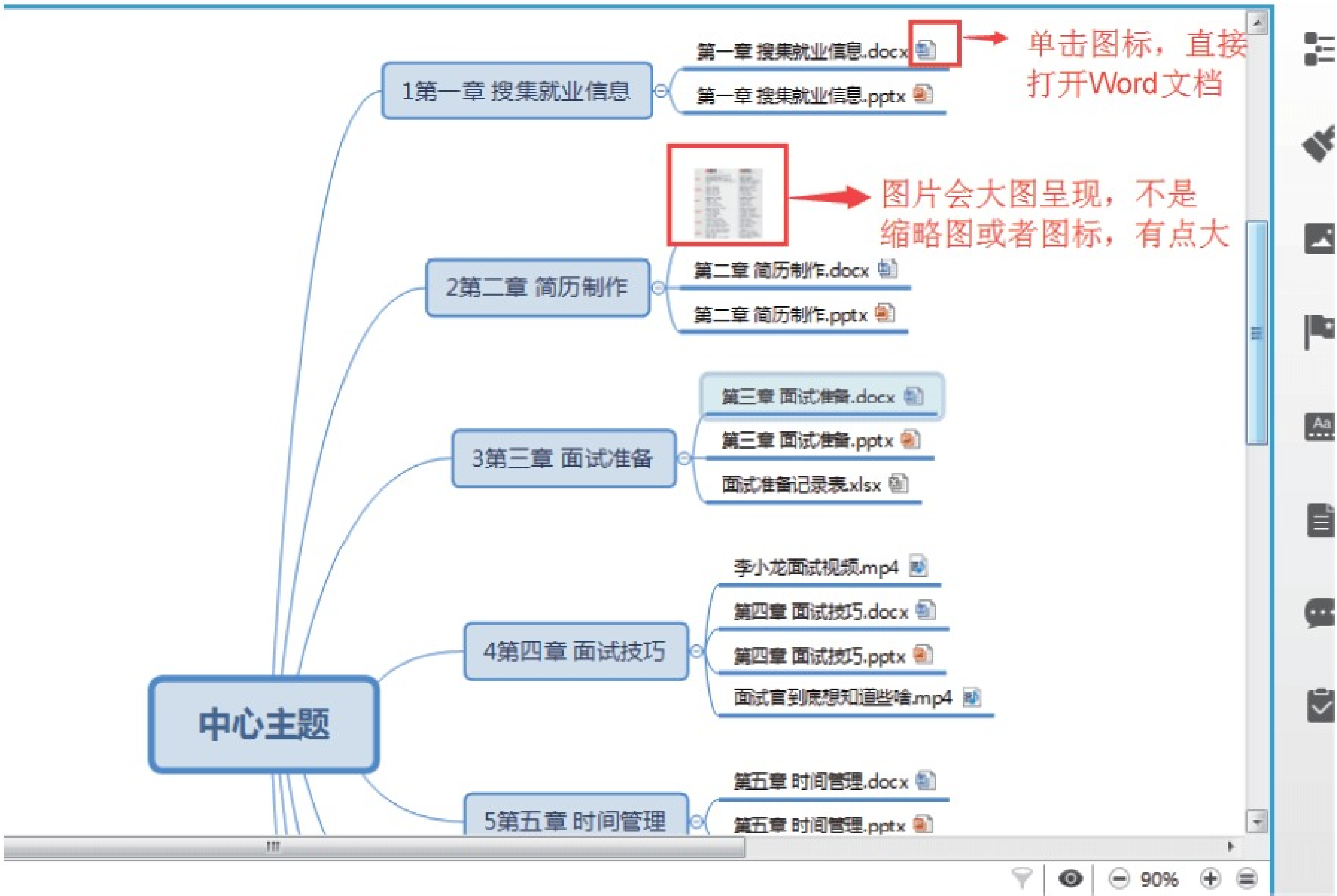


图 29-2 将内容粘贴进思维导图

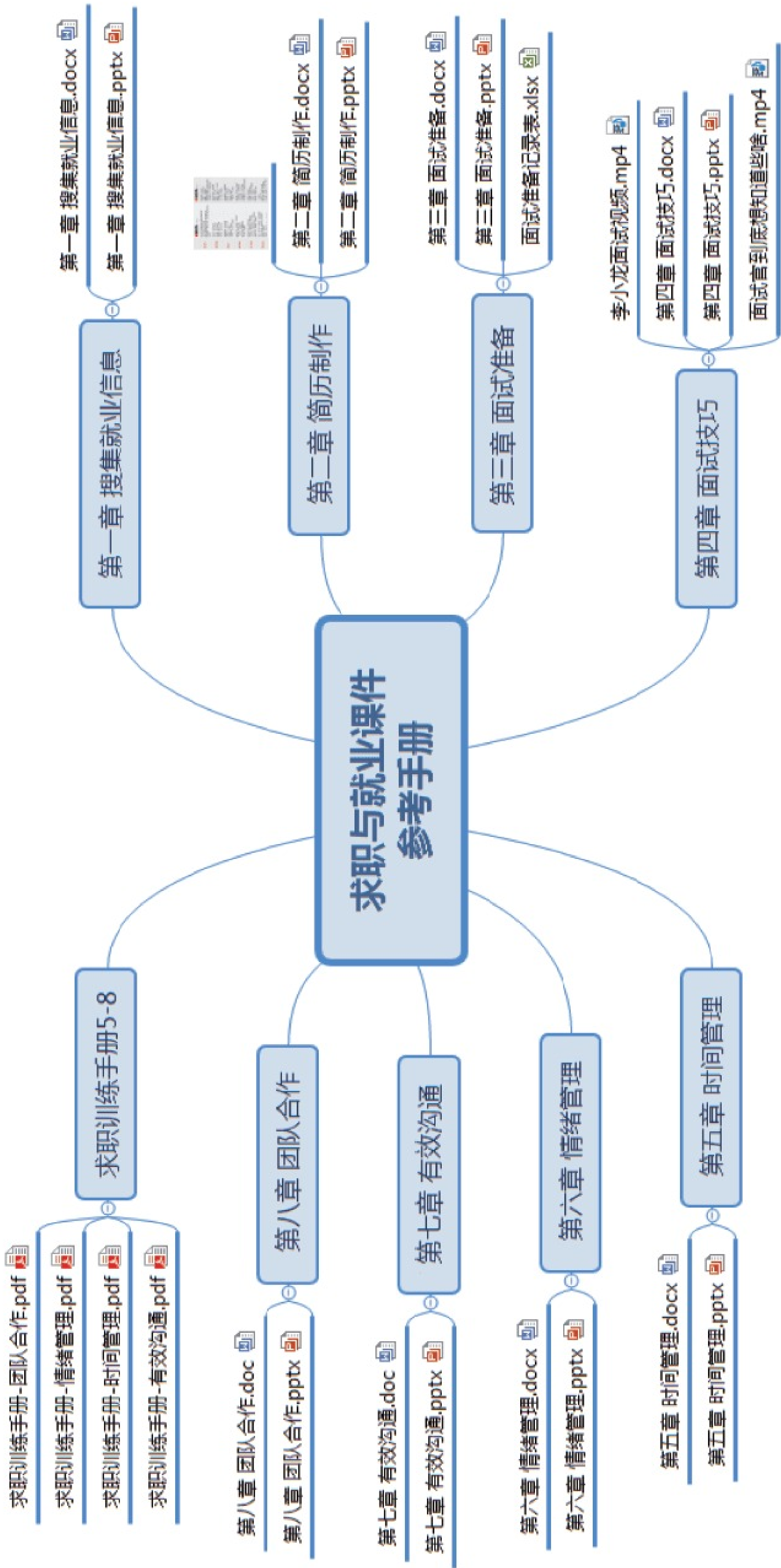


图 29-3　求职与就业课件参考手册内容思维导图

（2）图片呈现比较麻烦。它是只能呈现大图的，而不是一个小图标，或者干脆只显示图片名。如果文件夹中图片太多的话，打开的思维导图将会很庞大。

目前我还没有找到将图片只显示图片名的方法，如果能实现的话，整个思维导图就会简洁很多。

当然，用这个做法来整理电脑文件夹，效果也是相当惊人的。

29.4 曾经的案例

差不多2011年时，我还在机电工程学院当辅导员，年终学校要进行基层党总支考核。于是我们要整理材料，要准备汇报介绍。那一年，似乎允许材料只要有电子版就可以。于是跟我们书记商量，能不能用思维导图的方式来呈现？书记挺大胆，说可以试试。于是就用思维导图来组织材料了。

天知道，当年还不会用思维导图来呈现材料，还不会那么“高大上”地复制粘贴，仅仅是用思维导图把材料组织了一下，然后静态地呈现在学校领导面前，也没有建立超级链接（当时想到了，只是当年用的那款思维导图软件不支持）。学校领导对结果没有表示，但是对用这样的呈现方式，还是很认可的。最后总结的时候，还专门提到了我们的创新做法。

后来我到机关部门工作了，就没有机会再用思维导图准备考核检查了。如果上天能够再给我一次整理材料的机会的话，这次一定把思维导图用得出神入化！

第30章

用思维导图看懂领导讲话

对于职场人士来说，最重要的莫过于领会领导的意图，听懂上司的讲话。有时候，领导讲话内容多、意思深远，不认真琢磨，还分不清轻重缓急，这个时候，如果能够用思维导图来梳理领导讲话，那就会事半功倍了。

姑且以分析我们校长的采访讲话为例吧。

2016年10月初，中国教育在线总编辑陈志文先生采访了新任温州大学校长李校堃教授，在“中国教育在线”上发了一篇文章《李校堃校长专访——温州大学的大“野心”》，阅读原文可以扫描图30-1中的二维码：



图30-1 温州大学的大“野心”

我半年前读到这篇文章，心情非常激动，我们的校长把温州大学的前景描绘得那么清晰生动，路径那么具体落地，太激动人心了。时隔半年之后，发现学校的步子迈得特别大，留学生已经有200多人了，温州大学意大利分校也揭牌了，塔吉克斯坦共和国驻华大使也来学校参观大学生创业园和众创空间了……

重温那篇文章，用思维导图认真梳理，还是那样热血沸腾。

文章不算太长，6300多字，用对话的形式写的，读起来特别生动。概括起来，李校长总共谈了四个问题：评价温大，评价温州人温州文化，高等教育发展和自我评价，如图30-2所示。

30.1 评价温大

李校长评价温州大学，说了一句：“温州大学在中国的这个教育版图上，就是一个教育改革的模型。”为什么这么说呢？因为在中国的所有的高等教育的办学模式，温州大学几乎全都有。图30-3显示了温州



图 30-2　对话整体框架

大学具备的五种办学模式：原温大的混合所有制模式、肯恩大学的中外合作办学模式、温州商学院的民办本科模式、瓯江学院的独立学院模式以及校本部的公办模式。



图 30-3　五种办学模式

李校长对温州大学的定位是："一个非常好的地方高校教育改革创新的实验基地"。他说："我们几乎什么模式都有。我们现在正在总结，希望能总结出规律性的东西，给中国的高等教育管理与治理提供一些借鉴。"

谈话的重点，是李校长对温州大学未来蓝图和发展战略的描绘，如图 30-4 所示。

这部分全文都有涉及，谈话中并没有"发展目标、核心战略、发展阶段"这些提法，作者根据自己的理解，加了这些一级标题，逻辑性更强一点。水平有限，可能理解有偏差，望见谅。概括起来，李校长谈了七个问题，分别是：当前形势、发展核心战略、发展目标、发展阶段、发展抓手、发展举措和依靠力量。

"当前形势"是我们的发展战略的背景和依据。李校长雄才大略，站在国家"一带一路"和"制造业2025"这样的战略视野下看待温州大学的发展，努力搭上国家战略的顺风车，他得出的结论是："十三五是温州大学崛起的一个绝佳的战略机遇期！"

"发展核心战略"就是国际化。温州大学的国际化，不同于其他高校。一是留学生来华教育，其他高校的生源追求欧美国家，我们主要招"一带一路"沿线国家的学生，将他们培养成为"当地的办事处主任"，和温州的产业国际化直接关联。二是国际化办学，有温州人聚集的地方，就有我们办学的条件，我们就跟着温州人，服务温州人，服务中国的发展，这是我们独特的优势和资源。目前我们已经办成了温州大学意大利分校。

温州大学的"发展目标"，就是"能进入全国同类院校的前列，无论是在质量上、在规模上，还是在教育理念上"。

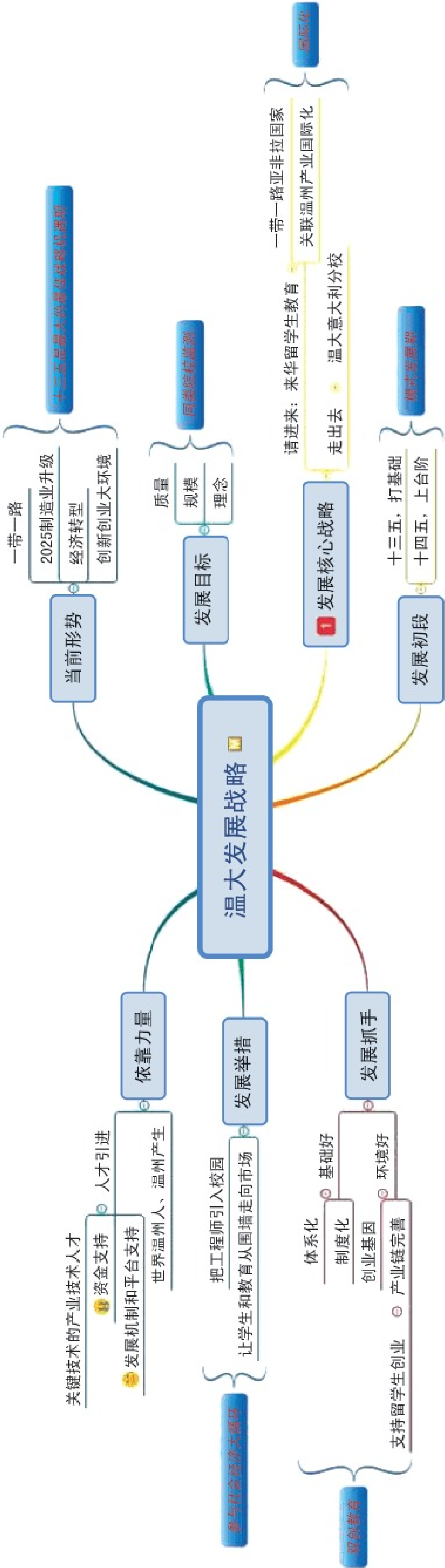

温大发展战略
当前形势
一带一路
2025制造业升级
经济转型
创新创业大环境
发展目标
质量
规模
理念
发展核心战略
请进来：来华留学生教育
一带一路亚非拉国家
关联温州产业国际化
走出去
温大意大利分校
发展初段
十三五，打基础
十四五，上台阶
依靠力量
人才引进
关键技术的产业技术人才
资金支持
发展机制和平台支持
世界温州人、温州产生
发展举措
把工程师引入校园
让学生和教育从围墙走向市场
发展抓手
基础好
体系化
制度化
环境好
创业基因
产业链完善
支持留学生创业

图 30-4　温大发展战略

“发展阶段”，是通过两个五年规划，实现跨越式发展，弯道超车。

“发展抓手”，其一是创新创业教育。温大的创业教育，是全国四大创业教育模式之一，扎根于温州人的创业精神，非常具有生命力。

“发展举措”是把工程师请到学校，让学生和教育走出围墙，走向市场。

“依靠力量”是人才引进和世界温州人。李校长花了比较多的篇幅论述人才引进。当然，本校教职员工，是不言自明的依靠力量。

虽然篇幅不是很长，但是李校长比较全面地回答了“建设什么样的温州大学，怎样建设温州大学”等重大问题，前景描绘得如此激动人心，正如他自己所描述的那样：“温州大学是中国高等教育改革的一个新模型，给了我们纵横驰骋的机会，让我非常兴奋！”

30.2 评价温州人温州文化

在对话的后半部分，陈志文先生问到了李校长对温州人和温州文化的看法。图 30-5 呈现了李校长的看法，概括起来是一句话：“温州人就是东方的犹太人，走遍天下有自己的模式，温州文化研究应该成为一个重大的课题，也希望为中国高校未来发展贡献一份智慧。”

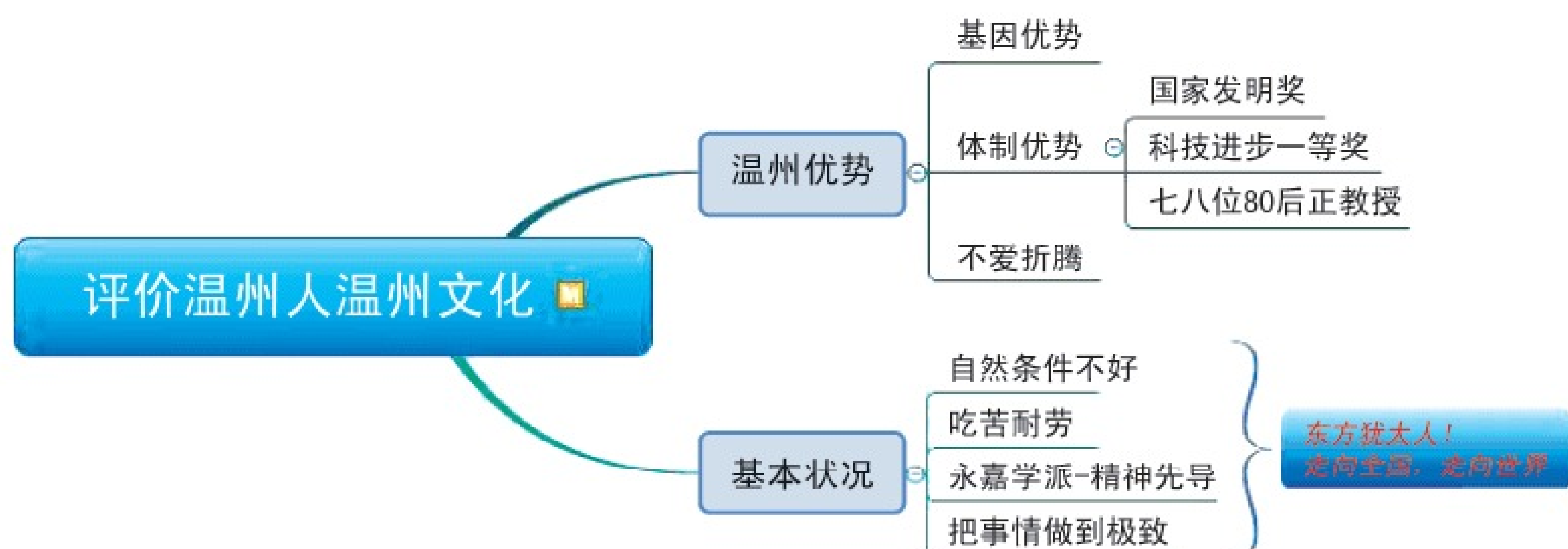


图 30-5 评价温州人温州文化

温州的基本情况为自然条件不好，七山二水一分田，生活艰难，田地有限，要养活自己，必须得有一门手艺，这也让温州人养成了吃苦耐劳勤奋的精神。温州人的文化基因里流动着永嘉学派义利并重的思想，因此温州人不爱折腾，喜欢干实事，喜欢把事情做到极致。

李校长特别强调了温州的体制优势，他的药学团队，在温州荣获了很多的荣誉，培养出了七八个 80 后正教授，他本人在温州荣获了国家科技进步一等奖。

30.3 对高等教育发展的看法

对高等教育发展的看法，李校长大概谈了四点，如图 30-6 所示。

李校长认为，在新的形势下，我们对教育改革的要求更加迫切，培养人才的需求更加迫切，高等教育可能要分类思考、分类定位、分类管理，我们需要跟国家整个战略需求紧密结合去谋划专业、谋划学科、谋划布局。

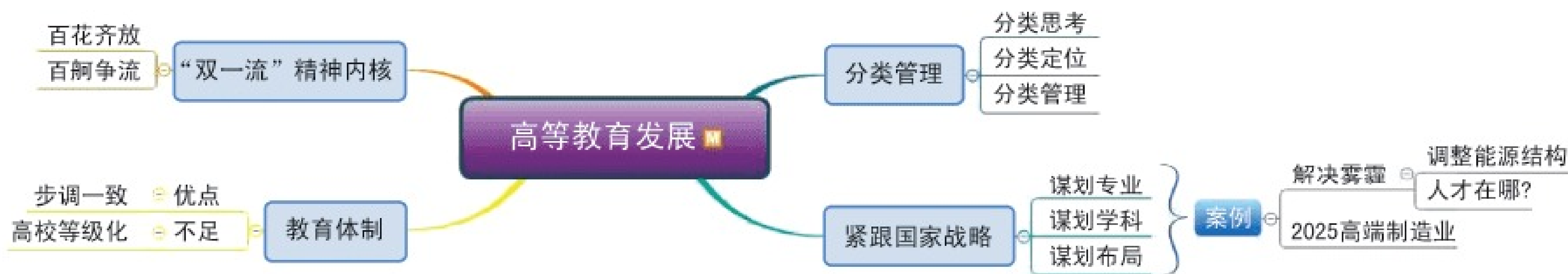


图 30-6　高等教育发展

30.4　对自己的评价

图 30-7 是李校长的自我评价，这部分的内容，是文中的最后一个问题，文字不多，但是内涵很丰富，画图之后，可以大略看到李校长精神层面的追求。



图 30-7　自我评价

他的价值追求，是要为国家和社会做出应有的贡献，通过"教育报国＋产业报国"的方式加以实现。他谋事有三个标准，他的行为准则是"看准了就义无反顾"。

特别让人动容的，是李校长对个人和集体关系的看法，他说："你的资源是国家给的，你的信任是社会给的。"在他的观念里面，没有个人利益！

他的气质特点，我概括为"兴奋"，文中李校长五次用了"兴奋"两字。

作为学校的一名普通教师，评价校长，可能显得有点不知天高地厚。我们没有站在校长的层面上，很多事情根本看不懂，既然看不懂，评价就无从说起。不过，努力去了解校长，了解校长眼中的学校发展规划和思路，还是非常有必要的，也是合适的。

如果能够常常认真梳理领导讲话，你不但可以很好地领会领导意图，还会看到领导的关注点、兴奋点、焦虑点和困难点，更重要的是学会领导看问题的视角和出发点以及落脚点，对工作的推进和个人的成长，都会很有帮助。

第7篇

学习应用篇

本篇介绍思维导图在学习领域的应用，包括辅助阅读、梳理文章要点、理顺 PPT 思路、提升微课学习效果以及如何准备一场讲座。

思维导图在学习领域有非常多的应用，期待读者结合自己的喜好做出更多精彩的探索。

第31章

怎样准备一场讲座

近段时间做了几十场讲座，有关于思维导图的，也有关于职业生涯规划的，基本上都是用思维导图来准备的。用思维导图来准备讲座，主要可以分为两部分：一部分是讲座的外围信息，包括讲座的时间、地点、受众等；另一部分则是讲座的内容。

31.1　外围信息

图31-1是2016年某天下午的一场学校内部的讲座，要求介绍思维导图。

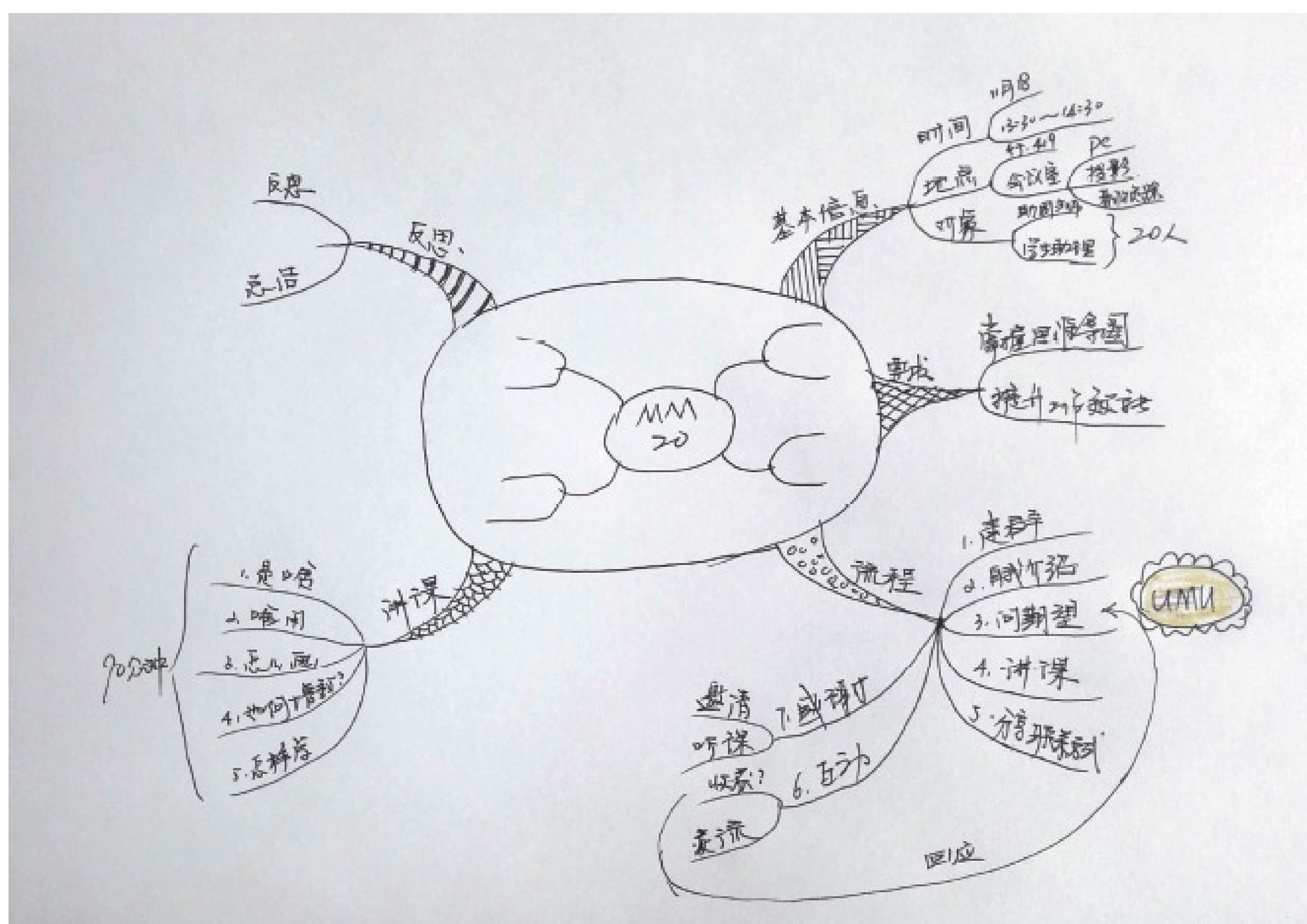


图31-1　讲座准备手绘思维导图

我先在纸上用圆珠笔画了一张非常简单的思维导图，整理一下思路，导图画好之后，基本也就准备好了。基本信息部分，我把几个要点都呈现出来了：时间是下午 13：30—14：30，地点在学校南校区行政楼 419，以及会议室的相关设备。419 这个场地，我很熟悉，所以不需要有更多的了解。如果场地不熟悉，需要看看照片，心里会更有底。

对象是学校负责助困工作的老师及部分学生。负责人跟我说，是内部交流，人数不多，十来个左右，后来居然来了 30 来人，受宠若惊。

这部分内容，就是讲座的外围信息，整理出一个思维导图后，心里就很清晰。

31.2 讲座内容

准备一场讲座或报告，大概需要考虑四个问题：(1)听众是谁？(2)听众想了解什么？(3)我能给听众什么？(4)我怎么给？

听众是谁？这其实是一个很重要的问题，直接决定了他们的诉求。本讲座的对象是助困的老师和学生，老师基本都比较熟悉，所以心里比较有底。事实也是如此，都是熟悉的面孔，讲起来就比较放得开。

听众想了解什么？跟主题相关。邀请的老师，设置了掌握思维导图提高工作效能这个主题，所以大主题是确定的。上课开始时，也简单了解了一下大家对课程的期望和诉求。有人说想掌握思维导图软件，有人说想用思维导图来进行时间管理，有人说想知道思维导图怎么画等。这些需求，对于我们的讲座非常重要。

说到底，讲座中最重要的不是你讲了什么，而是听众听到了什么。听众想听什么，当然是他关心的。也只有他关心的内容，才会特别认真地听。所以掌握听众需求特别重要。

第三个问题，我能给什么？我自己有个讲课框架，听众的需求，基本上包含在我的框架里面。所以我可以按照自己的既定框架来讲，如图 31-2 所示。



图 31-2 课程框架

第四个问题，我怎么给？也就是课程设计，怎么样把课程讲下来。如果这部分没有画出来，心里会非常没底，不知道怎么开始，不知道怎么起承转合，不知道怎么结束，心里就会慌。一旦这部分画出来了，心

理就比较踏实了。

我的课程设计，大概包含以下七个步骤。

(1) 开场前，面对面建立微信群，方便分享资料。

(2) 自我介绍以及感谢词热场。

(3) 问期望。一是了解听众的需求；二是让听众自己心定下来，调动听众自身的主观能动性。这是教练技术的理念。

(4) 正式讲课内容。

(5) 分享联系方式，微信公众号二维码等。

(6) 简单互动。

(7) 感谢，结束。

那天因为时间有限，互动部分没进行，其实很可惜，互动能够产生很多价值，对讲师和听众都有益。

正式讲课的重点我也有一张整体框架的思维导图，基本要点，都在这张图里面，如图 31-3 所示。

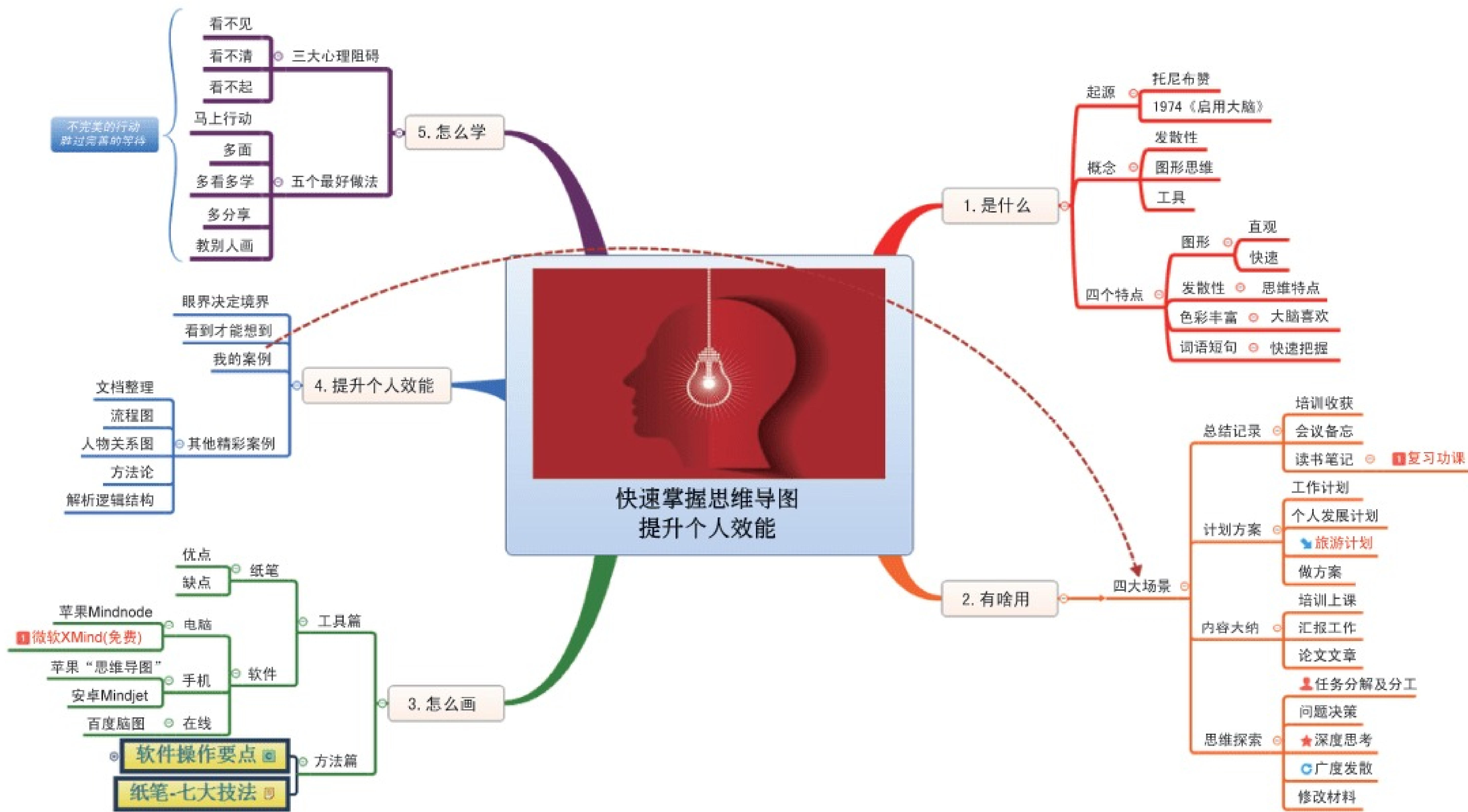


图 31-3　讲课总体内容

所以我讲课的时候，手头只需要一张打印出来的思维导图，根本不用 PPT，就是将准备好的思维导图图片，一页页呈现出来就好了。现在讲这个主题次数多了，手头的思维导图都不需要了。

还有一种方式，现场直接在黑板上画思维导图，难度其实也不大，就是相对耗时一点，个人感觉不是特别必要。

31.3 其他案例

图 31-4 是某次受邀去给浙江大学的创业学生做思维导图讲座时准备的，准备方式跟上一节描述的一样，主要内容了然于胸，基本不用太准备，外围信息准备得充分些。

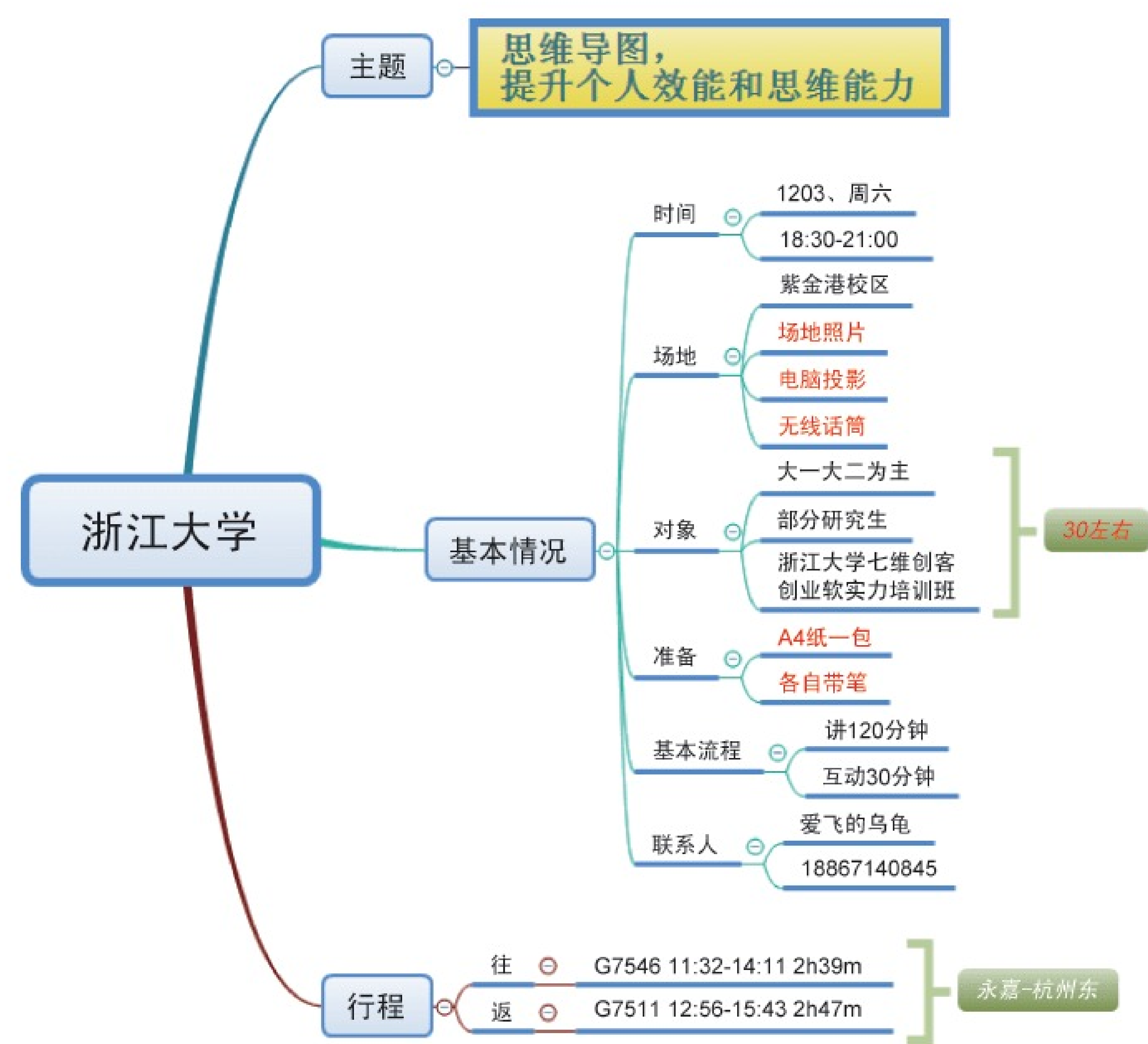


图 31-4 浙江大学讲课准备思维导图

图 31-5 是最近一次讲课的思维导图，给义乌的企业老板们讲思维导图，在义乌老火车站附近的“你的书吧”，图中红色显示部分，还需要对方确定后，才能定下来。

这次讲课，举办得非常成功，预期三十多人参加的，后来实际到了八十多人。

用思维导图准备讲座，主要准备外围信息和讲座内容，基本就搞定了。

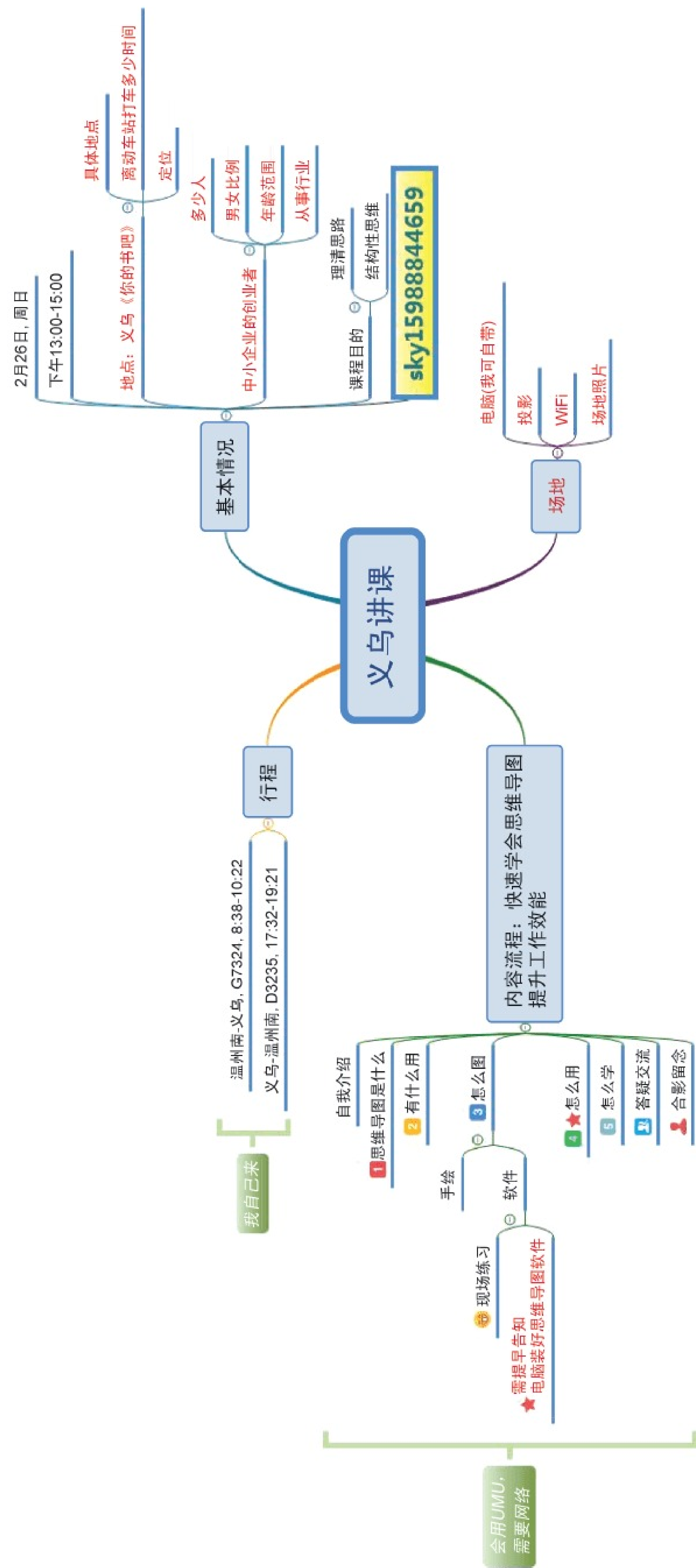


图 31-5　义乌“你的书吧”讲课

第32章

怎样提高微课学习效果

从 2016 年开始，微课似乎特别流行，常常会看到朋友圈里有人转发各种微课学习的信息，内容五花八门，基本以分享干货为主。我自己也转发过这种信息，也听了好几次，听过思维导图、教练技术、情绪管理、如何写作、如何做微信公众号等微课。感觉挺有价值的，不需要花钱，只需要花一个小时的时间，有时能够听到高质量的微课分享，增长知识，启迪思维，还是挺有收获的。

但是课听得多，未必掌握得就多。学习的目的在于应用。听了多少，并不重要，重要的是，你掌握了多少，你在生活学习工作中运用了多少？

思维导图笔记可以有效地提高听课效果，提高课程掌握程度。有时候听了课程内容，没有及时总结梳理，没有掌握微课的整体框架，所理解、掌握的内容就比较有限。这时候如果画一张思维导图，你就能够很清晰地了解内容整体框架，甚至还可以对课题提出自己的修改意见。有时听了课程之后，会忘掉内容，在应用的时候，只有点印象，这时候如果回头重新听，可能没那么方便，但如果曾经画过一张思维导图笔记，那就能够很方便地找到要点。

思维导图的一个重要功能，就是用作学习笔记。很多人也是从做笔记入手，开始学习思维导图的。

大部分有价值的课程，我都会习惯性地画一张思维导图笔记。

32.1　思维导图笔记的作用

做思维导图笔记，至少有三个很重要的作用：

(1) 增强记忆和理解。画思维导图，就是再一次学习，会增强记忆，加深对课程的理解。

(2) 方便日后复习。大部分人都缺乏过目不忘的能力，因此复习是必需的。有了思维导图笔记，复习的时候，你不需要重新听微课(很可能也找不到当时的微课了)，你只需要看看思维导图，就能够回想起当时微课的大部分内容，这就足够了。

（3）方便分享。思维导图画好之后，可以通过朋友圈等各种方式，分享给其他人，促进共同学习。

32.2　思维导图笔记的优点

跟传统笔记相比，思维导图笔记有许多优势。

（1）发散性。思维导图笔记都是发散性的，符合我们大脑的思维习惯；而传统笔记，大部分是线性的，分先后次序，会限制了大脑的发散性。

（2）色彩丰富。传统的笔记，大都只有一种颜色，最多再加一种颜色，色彩相对单调。而思维导图笔记，色彩丰富，对大脑有更多的刺激，增强了学习的欲望，也提高了记忆的效果。

（3）关键词提高效率。传统笔记，可能更强调记录完整的句子，而思维导图笔记，则更强调记录关键词和短句，更能够提高效率。而且，关键词通常比较精练，也更能够将有限的精力集中在刀刃上。

（4）促进联想。运用发散性和关键词在画思维导图的过程中，会不断地产生新的关系和新发现，进而产生更多的新想法。

32.3　手绘还是软件绘

这个问题，仁者见仁智者见智吧，手绘和软件绘，各有优缺点。手绘花的时间较长，修改比较麻烦，但是记忆深刻。软件花时间短，修改方便，分享方便，但记忆效果相对差一点。这两者的比较，详见第10章"到底用手绘还是软件绘"，我给了比较细致的区分。

我个人比较喜欢用软件绘，更方便快捷。

32.4　怎样做思维导图笔记

微课一般都是"语音＋文字＋图片"的方式，语音长度控制在60秒之内，这种分享方式，比较适合一边听课，一边做思维导图笔记。而且，语音可以分段反复听，你听不明白的时候，可以再听一遍，完全不影响进度，非常方便。

一般操作如下。

（1）确定主题。将文章主题写在中心节点上，以文字和图片的形式都可以。

（2）边听边记。把你听到的所有内容，都记录下来。注意，尽可能用关键字。如果句子实在很漂亮，就整句记录下来。后面再整理。

（3）调整和修改。重新看一遍记下来的思维导图，修改错别字，调整句子表达和逻辑顺序。有些微课老师讲的内容逻辑性比较弱，相同主题的内容在多个场合出现，你可以将之整理在一个思维导图分支里，这样结构会更加紧凑。有些内在有逻辑联系的主题，你可以使用连线和概要。

（4）修饰和润色。修饰和润色主要是为了重点突出某些内容，方便学习和记忆，一般使用样式、文字形式（黑体、斜体、字号、颜色等）、外形与边框、线条等呈现效果，还可以运用各种不同的图标或运用一些图片。

32.5 我画过的几次微课思维导图笔记

1. 如何成为情绪的主人

图 32-1 是 2016 年 11 月画的，当时，我自己的学习群邀请了河北张静儿老师做“如何成为情绪的主人”分享。当天晚上，我没有及时听，第二天爬楼认真听了分享，一边听，一边画图，画好之后，调整修改，整体框架改动了一些，然后再润色修饰，最后分享到自己的学习群。

群友都很高兴，结合思维导图笔记，学习就更加有效了。张老师自己又惊讶又高兴，还邀请我去她的学习群讲思维导图，这倒是我事先没有预料到的。

负面情绪的正面意义，对我有很多触动。比如，愤怒的正面意义，是给我们力量去改变一个不能接受的情况，原因是我们自身力量不足，需要呈现出愤怒，来获得力量。委屈的正面意义，是小孩子对父母的情结投射在其他人事物身上，原因跟愤怒类似，也是力量感不足，但是委屈的结果，却只是抬高对方，放低自己而已，并没有给予自己真正的力量。焦虑和紧张的正面意义，是当前所面临的事情很重要，需要额外的专注和照顾；所以呈现焦虑的原因，主要是因为当前资源不足，无力感，需要增强力量；焦虑和紧张能够指引我们找寻解决方向。

2. 快乐工作十大法则

图 32-2 是 2016 年国庆前后画的，是两次课的总结。主讲老师是郑州大学的崔佳博士，在民办高校辅导员群里讲的，跟广大辅导员分享如何快乐工作。

这个也是一边听一边画的，听的时候，不仅把老师的讲课内容记录了下来，还把群友的一些精彩讨论也记录了下来。没有太多润色和修饰，就是把崔老师讲的案例，用小红旗标示了，其他图片和图标基本没有放。

现在看看，当时的要点都历历在目，还是非常有帮助的。

特别是第 4 点，你的喜悦是所有价值排序中的第一位！姑且不论这个论断是否正确，但的确提供了一个全新的视角，大部分人的价值包括财富、成功、健康、权利等，似乎很少将喜悦放在价值序列中。然而我们所有的行为背后动机，难道不是为了让自己喜悦，取悦自己吗？佛门寺院里，常常会看到“皆大欢喜”这样的牌匾，也是对喜悦的倡导。

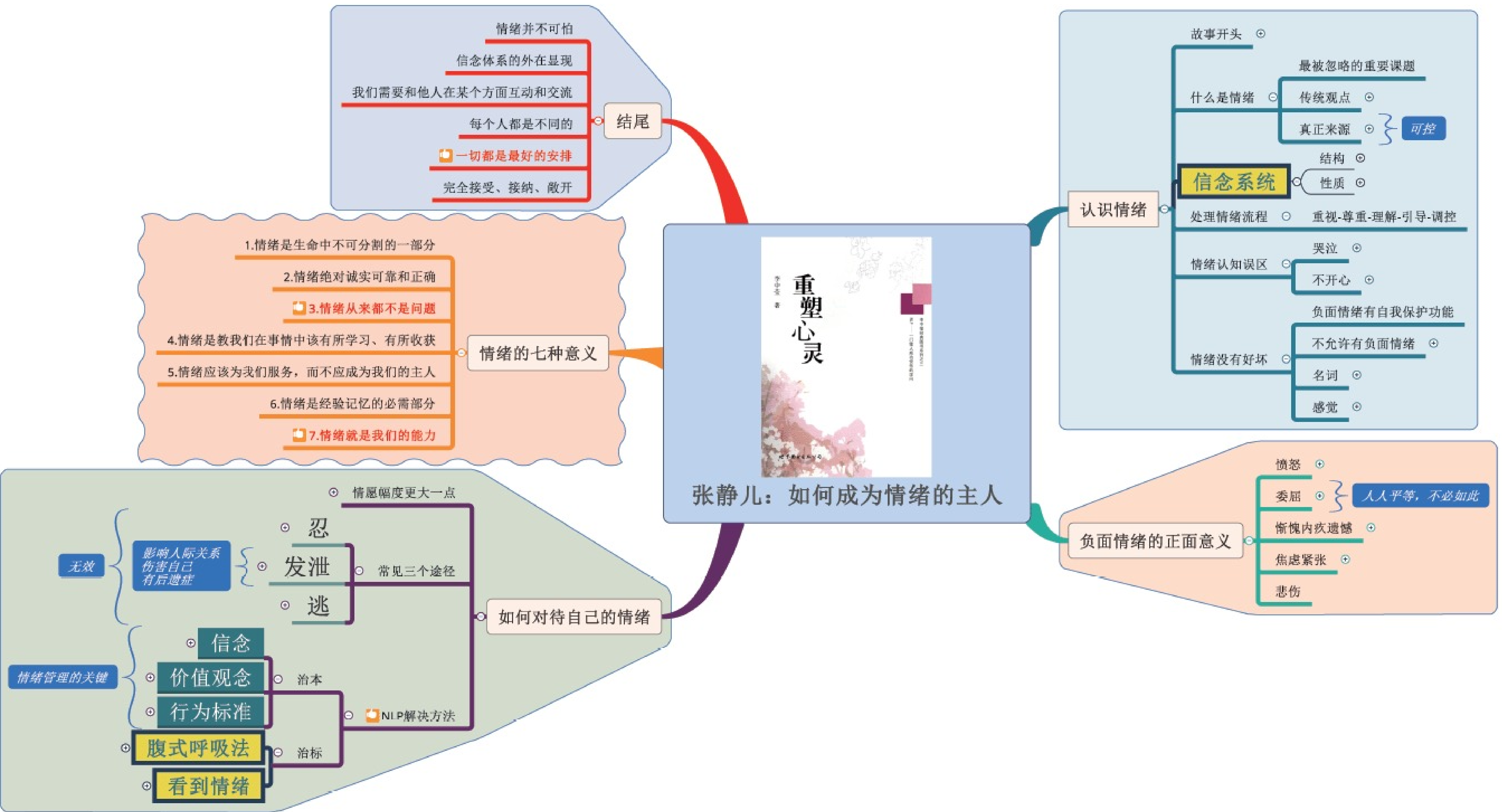


图 32-1　如何成为情绪的主人

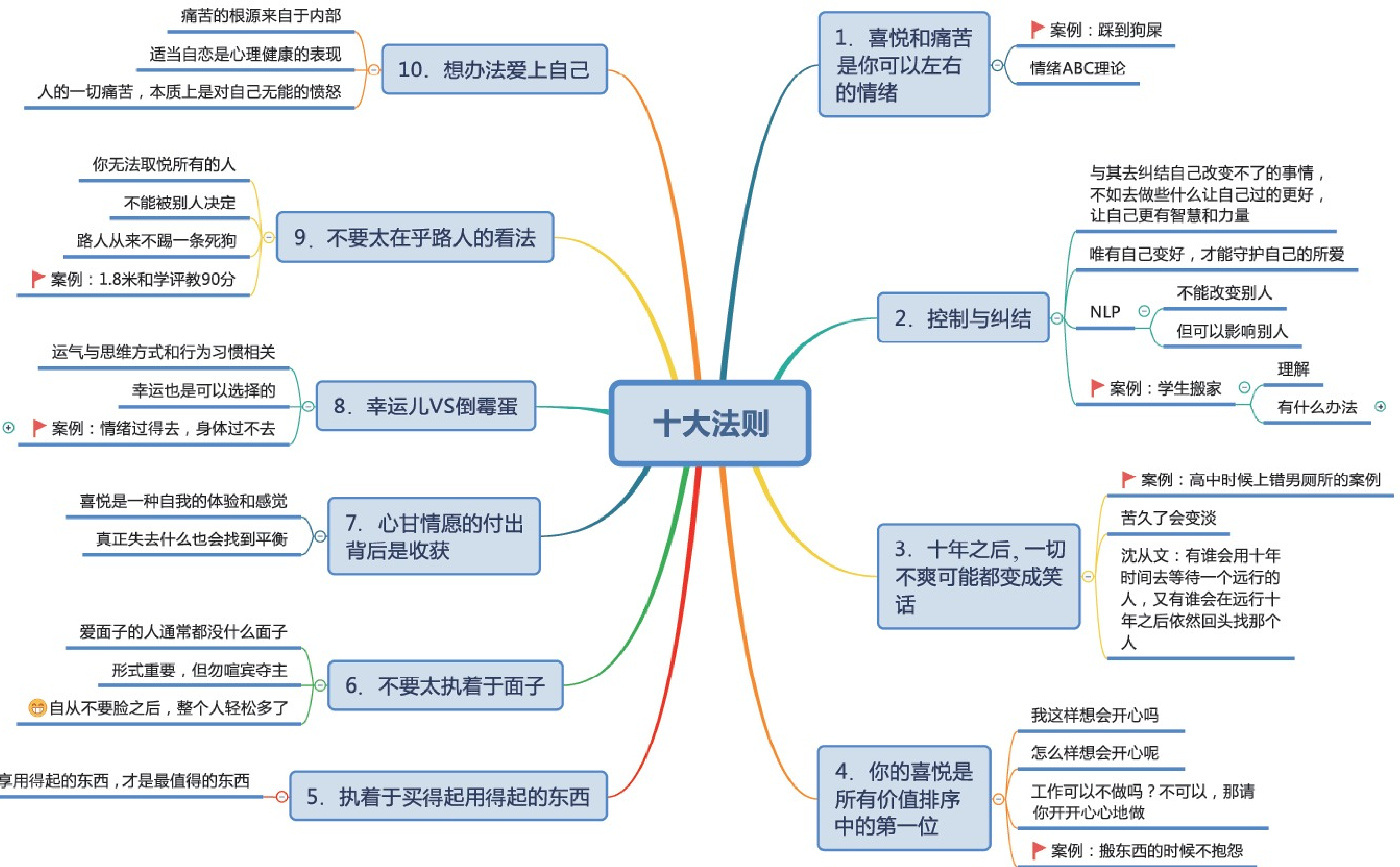


图 32-2　快乐工作十大法则

第33章

怎样理顺PPT思路

有一天，向同事要了一个讲“简历制作”的PPT，看了之后，感觉内容很丰富，想表达的东西很多，但是逻辑有些乱，于是用思维导图稍微整理了一下PPT的思路，删了一些页面，又调整了一些页面，感觉逻辑顺畅了很多，比较符合自己的口味了。

如何用思维导图来理顺PPT的思路呢？大概分为三步：(1)画出原PPT的思维导图；(2)在思维导图上理顺逻辑结构；(3)根据理顺后的思维导图调整PPT。

33.1 画出原PPT的思维导图

原来的PPT有47页，包括封面、引导页面、主题内容、布置作业、结束页面等内容，关注“阿钱思维导图”公众号，后台回复“PPT”，即可查看该PPT。用思维导图整理后，大概可以有17个分支，得到图33-1。

33.2 在思维导图上理顺逻辑结构

1. 分析各分支

很明显，图33-1中的前三个分支属于引导内容，让学生进入状态。但是第2分支的内容“没有经历哪来的简历”似乎放在“内容为王”部分做总结反思，更有力量。前面提出来，感觉好突兀，一下子把学生搞蒙了。

第4分支，“为什么我们要做好简历”，解决为什么的问题，开始进入正题了。第5分支，“好简历的三个要素”，回答什么是好简历，建立标准和原则。

第6～13分支，怎么样做出好简历，是PPT的主体部分。但是这部分内容，会相对庞杂一些，逻辑上有重合的地方。

第6分支，“设计前三问”，这部分内容，可以放在“定位准确”里面。第7分支，“完整简历的框架”，是

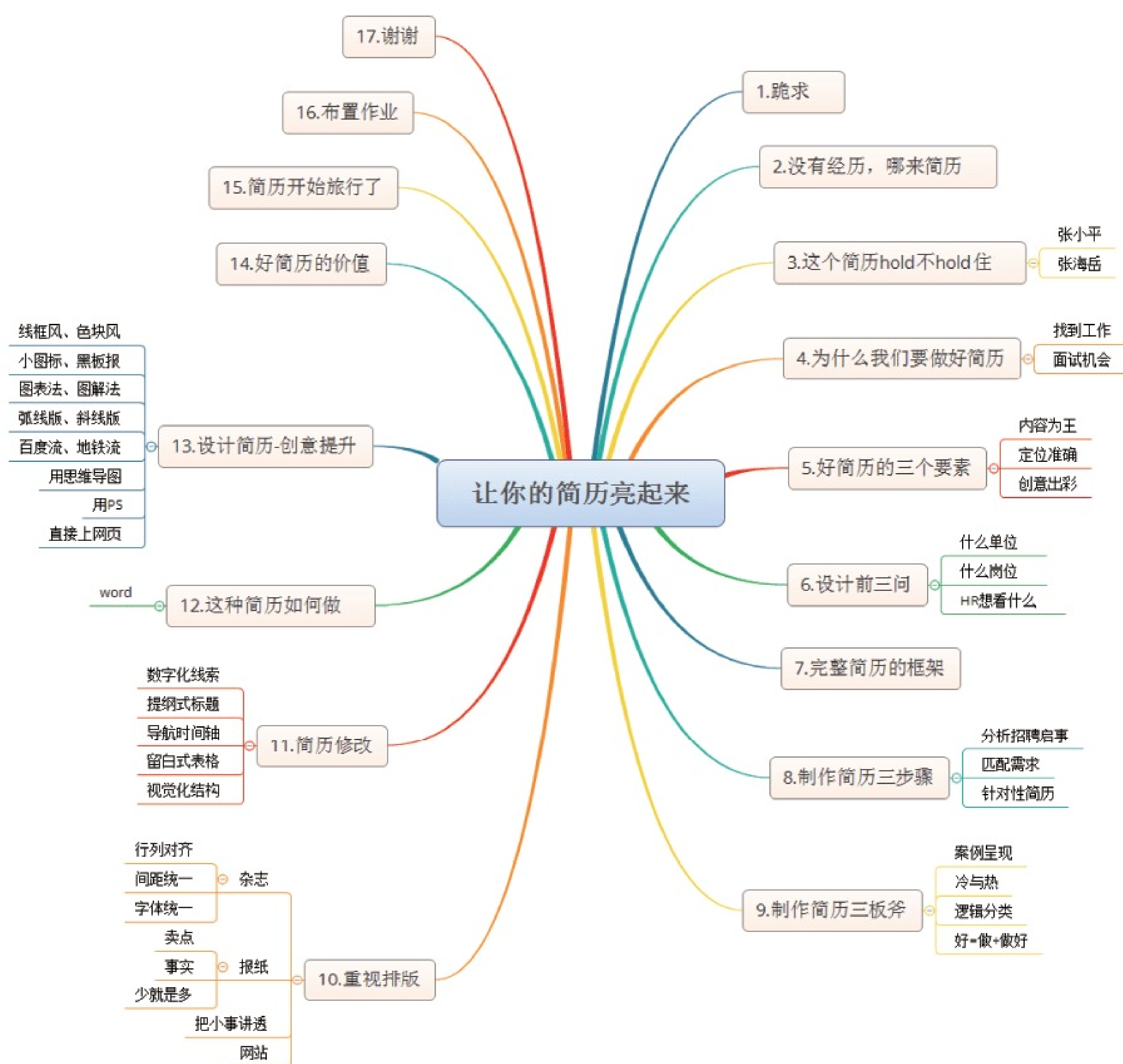


图 33-1 让你的简历亮起来思维导图(修改前)

一个大纲性的东西,是不是提到第 5 分支后面比较顺一点？第 8 分支,“制作简历三步骤”,从招聘启事到简历制作,这也是大纲性的原则性的内容,可以放在最前,也可放在最后。第 9 分支,“制作简历三板斧”,这里有七页 PPT,前两页呈现招聘广告内容,后五页针对招聘广告要求,条分缕析如何更有针对性地呈现个人信息。这部分,可以放在“内容为王”里。

第 10 分支,“重视排版”,可以放在“内容为王”里,起辅助作用；也可以放在“创意出彩”里,作为基础内容。第 10 分支,包含四页 PPT,其中第三页的内容是“把小事讲透”,感觉放在“内容为王”里更加合适,出现在这里,打破了排版部分的节奏。第 11 分支,涉及简历修改,包含五页 PPT,主要也是排版方面的内容,跟第 10 分支一样,可以归入排版大类。

第 12 分支,“这种简历如何做”有三页 PPT,呈现的是这些漂亮的表格式的 PPT,其实都是 Word 做出来的。这个可以让学生开眼界,原来 Word 也能做出这么漂亮的表格。主要讲的是制作简历用什么软件,放在这里,似乎不妥。

第 13 分支,“简历的创意提升”,有九页 PPT,可以很清晰看出来,前面部分主要是排版方面的创意,“思维导图”后面的三张 PPT,都是制作软件方面的创意。似乎可以细分成排版和制作软件两部分创意,再把第 12 分支的用 Word 做的那几张 PPT 放在这里,逻辑可能更清楚。另外,这个 PPT 可能制作时间比较早,现在市面上又出现了微博简历、微视频简历、微信简历等,这些,也都可以加入到制作软件里面去。其实,创意方面,还可以增加载体创意这部分内容。有报道称,有学生把简历做成扑克牌的形式,效果也不错,还有手提袋简历、明信片简历等。

第 14 分支,“好简历的价值”,放在这里,作为简历制作的收尾总结,挺好。

第 15 分支,“简历开始旅行了”。这页 PPT,已经跳出了制作这个框架,开始介绍投简历。

2. 调整分支

根据前面的分析,整个 PPT 的框架,可以明确为 6 部分内容。

(1) 引导页面,引起学生兴趣和注意。

(2) 为什么要做好 PPT?

(3) 什么是好的 PPT?

(4) 怎么样做出好的 PPT?

(5) 做好 PPT 后怎么办?

(6) 布置作业与致谢。

其中,第 4 部分是主体,包含三块内容:“内容为王、定位准确和创意出彩”。

从逻辑顺序来讲,应该是先定位、再内容、再创意,所以,这页 PPT 主次似乎也要调整一下。

第 4 部分的内容,基本上可以按照如下顺序来排列。

(1) 定位准确。包含原来 6、8 两个分支的内容。其实 6 和 8 的内容差不多,只是表达方式不一样,可以去掉其中一个。

(2) 内容为王。包含原来 7、9 两个分支的内容。其中第 9 分支,承上启下,从定位到内容。

(3) 创意出彩。包含原来 10、11、12、13 四个分支的内容,分为排版创意、制作软件创意,再增加一点载体创意的内容。就比较丰满了。其中排版创意,需要 10 和 13 的部分内容整合起来;第 11 分支的“简历修改”,也放在排版里。

到这里基本可以看出,这个 PPT 的大部分内容是在呈现那些排版漂亮的简历。

第 14 分支,“好简历的价值”,可以放在最后,做个总结。

根据如上调整,可以得到新的思维导图,如图 33-2 所示。

3. 调整后的重新审视

对照新的思维导图,从篇幅上看,明显“创意出彩”这部分是重点。但是简历制作的重点是排版和创意这些方面吗?似乎不是特别妥当。

讲课的重点还是应该放在“定位准确”和“内容为王”这两部分上,而且学生的大部分问题,也主要是集中在这方面。因为时间关系,没有增加这两部分的更多内容,但是心里要清楚,讲课的时候,这两部分才是重点。

创意部分,主要是让学生开拓视野,看看别人的精彩,自己回去看 PPT 就可以了。

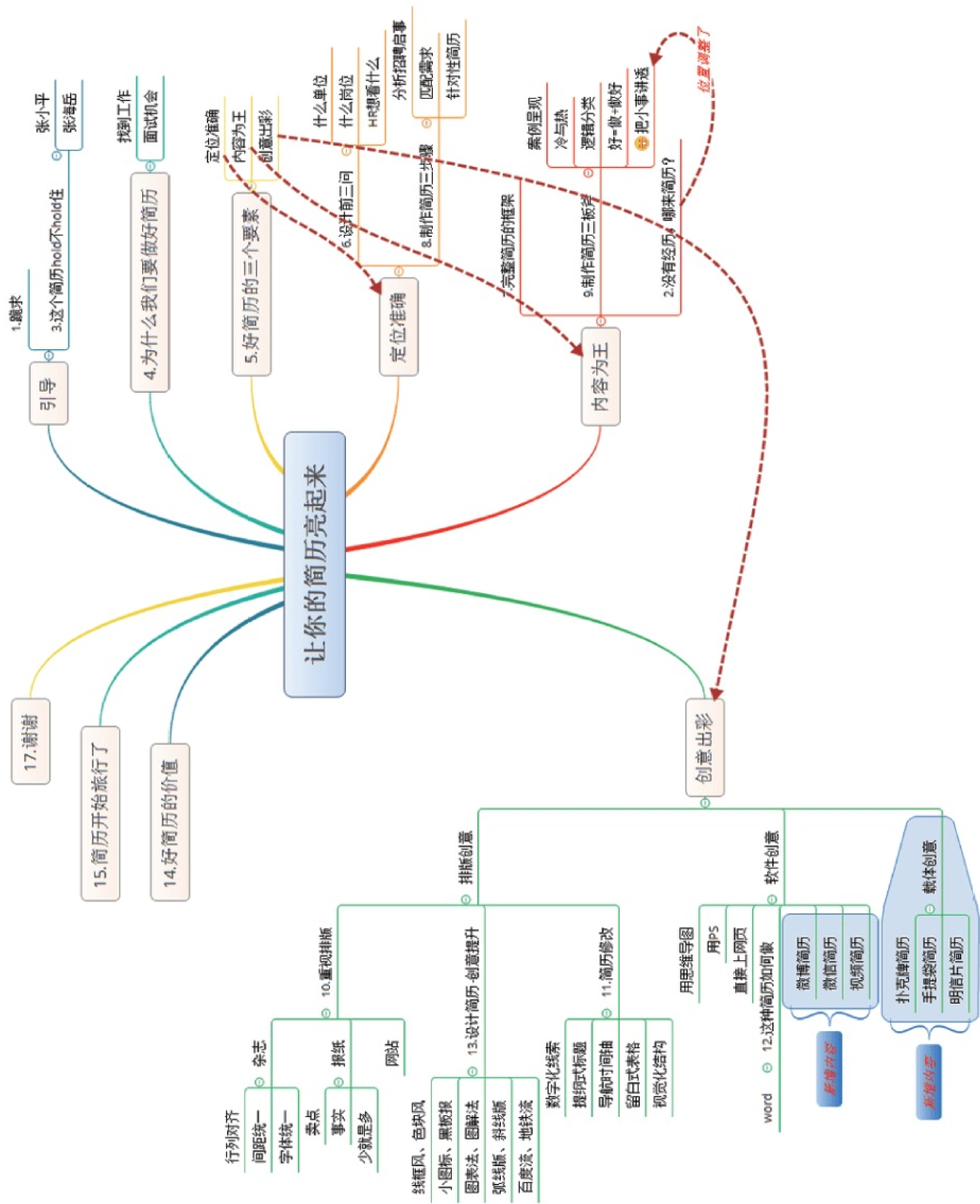


图 33-2 让你的简历亮起来思维导图（修改后）

33.3　根据理顺后的思维导图调整 PPT

思维导图理顺了，PPT 的调整就变得很简单。需要删除的就删除；需要调整位置的就调整；需要修改内容的就修改；需要增加的就增加。当然，逻辑理顺了，内容出来了，不意味着 PPT 就结束了，更多美化润色要花的功夫，还在后头。

PPT 的主要目的，是为了传达信息、情感和观点，如何更好地让受众接受信息情感和观点，这里面涉及很多的学问，可以学习一些视觉传达方面的知识，有助于提高 PPT 的效果。

第34章

怎样做读书笔记

思维导图的一个重要作用，就是做读书笔记。不同人有不同的风格，有些人喜欢把所有的内容都呈现出来；有些人喜欢只呈现要点；有些人喜欢把背景资料也放进来……没有对错，都挺好。本章我以读《朱子白鹿洞教条》所做的读书笔记为例，讲解怎样用思维导图做读书笔记。

34.1 国家重视思想政治教育

2016年12月初，习总书记在全国高校思想政治工作会议上发表重要讲话，指出了高校思想政治工作要考虑三个根本问题：(1)培养什么样的人？(2)怎么培养人？(3)为谁培养人？

当日，习总书记也首次点评了95后大学生，指出："他们朝气蓬勃、好学上进、视野宽广、开放自信，是可爱、可信、可为的一代。对当代高校学生，党和人民充分信任、寄予厚望。"

同时，习总书记也强调要把社会主义核心价值观贯穿于高校办学育人全过程："我们强调学校教育、育人为本，德智体美、德育为先，就是说高校要成为锻造优秀青年的大熔炉。要把社会主义核心价值观贯穿于高校办学育人全过程，用社会主义核心价值观引领知识教育、引领师德建设，加强中华优秀传统文化和革命文化、社会主义先进文化教育，加强党史、国史、改革开放史、社会主义发展史教育，引导广大师生做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者。"

习总书记的讲话，是从高校办学的角度出发；习总书记的点评，也更多地从学校和教师的角度出发，回答了培养什么样的人和怎样培养人这两个问题。

八百多年前的朱子，在白鹿洞书院立了一个教学大纲，从学生的角度，回答了学什么和怎么学的问题，对我们的今天的教育，特别是家庭教育，很有启发意义。这个教学大纲，就是《白鹿洞书院揭示》，也称为《朱子白鹿洞教条》或《白鹿洞书院教规》。

本篇试着用思维导图解读这篇文章。

34.2　《朱子白鹿洞教条》简介

图 34-1 就是这篇经典名文，这篇文章写于宋淳熙七年，差不多是公元 1180 年，距今 830 多年。

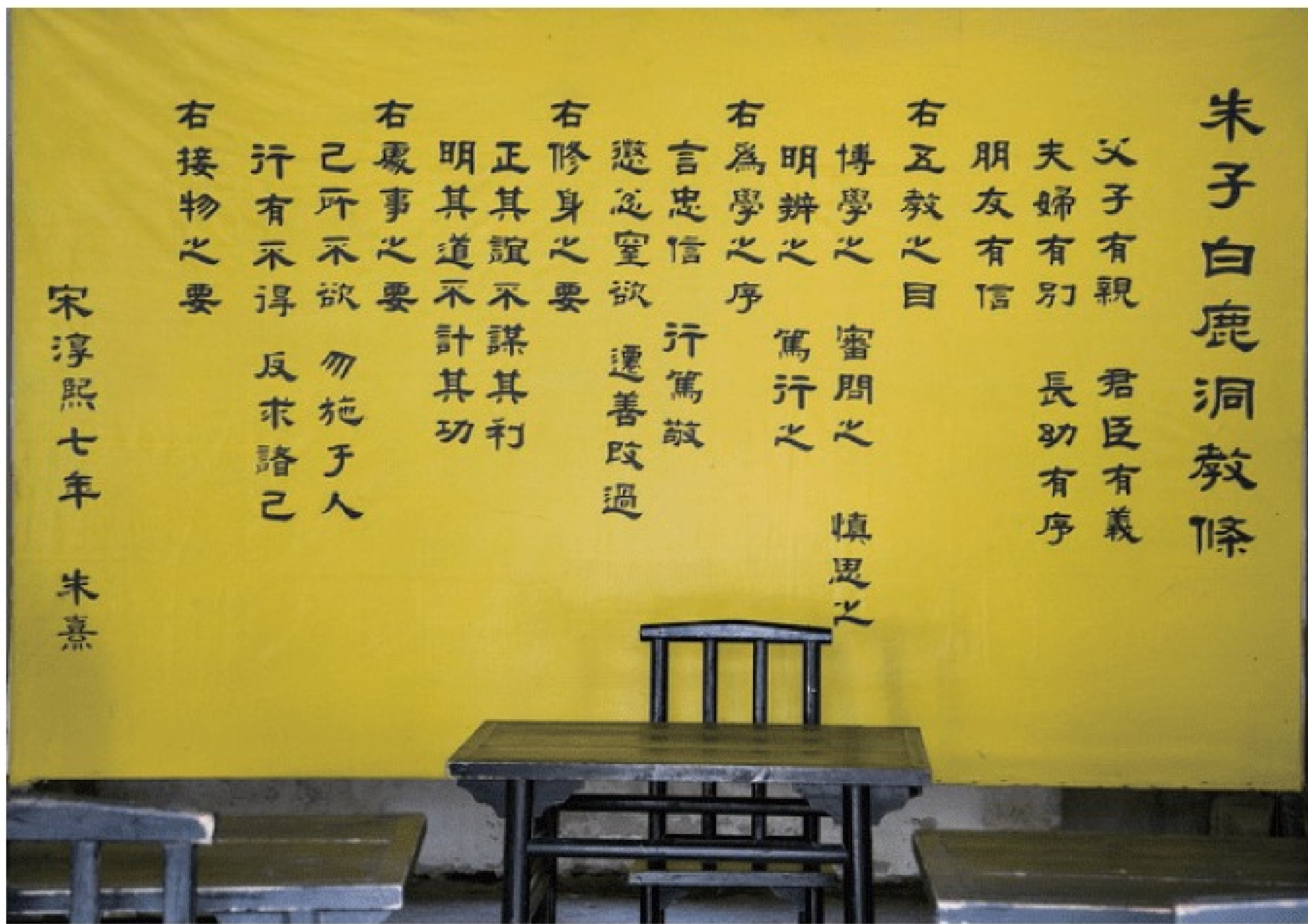


图 34-1　朱子白鹿洞教条

当时的朱熹 51 岁，已经是一个声名赫赫的学者，初步完成了自己的学术体系。任知南康军兼管内劝农事，是南康军（江西）的地方官。他找到了当时已经废弃的白鹿洞书院，殚精竭虑，不遗余力，恢复白鹿洞书院。朱夫子不但亲自兼任洞主，亲自讲学，还邀请其他名师讲学（如陆九渊，虽然两人学术见解差别巨大），充实图书，还请皇帝勅额，赐御书。

他还置办学田，供养贫穷学子（这跟我们现在的助学工作如出一辙），并亲自订立学规，即著名的《白鹿洞书院教规》。教规一出，迅速成为全国性的学校和书院的教规，朱熹的弟子和很多学者，也都模仿教规，制定各自的学规。

《白鹿洞书院教规》是世界教育史上最早的教育规章制度之一，对教育目的、训练纲目、学习程序及修己治人道理，都一一作了明确的阐述和详细的规定，它不仅成为后续中国封建社会书院办学的模式，而且为世界教育界瞩目，成为国内外教育家研究教育制度的重要课题。

34.3　《朱子白鹿洞教条》内容

文章的主要内容，如图 34-2 所示。

朱子开篇，就指出了学习内容，回答了学什么这个问题：“父子有亲。君臣有义。夫妇有别。长幼有序。朋友有信。”这就是传统文化中的五伦关系，也是朱子最重视的五个科目。

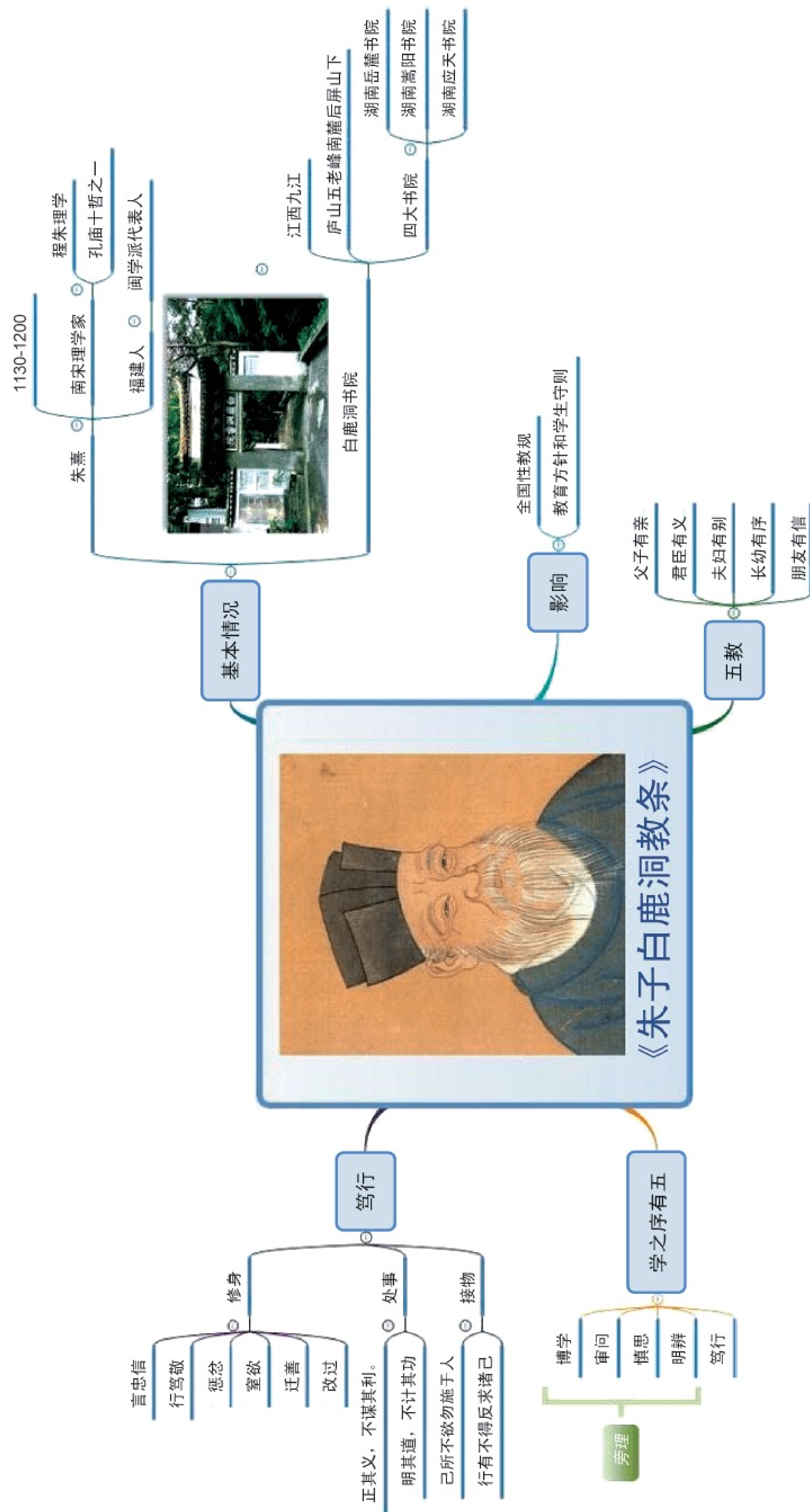


图 34-2 《朱子白鹿洞教条》思维导图

所谓的五伦，就是人在社会生活中所具有的五种人际关系，包括父子、君臣、夫妇、长幼、朋友这五种关系，就是五条道。两个人在一起，就生出一条道来，比如父子之间有道，这个道就是父子有亲，也就是父慈子孝，按照这个道来实行，就是德。

君臣有义，指的是君敬臣忠。君臣，并非局限于封建社会的君臣，泛指上下级关系，比如在单位，老板是君，员工是臣；在班级，老师是君，学生是臣；在团队，负责人是君，其他人是臣。君臣之间，要有义。

夫妇有别，是五伦之始，也是非常重要的一伦。有别，指的是夫妇两个人责任不一样，各有其职。传统文化认为，男主外女主内，男刚女柔，夫妇有别。

古代讲究女子的主要任务是相夫教子，而非经济来源，这并非是看不起女性，相反恰恰是对女性的尊重。古人认为闺阃乃圣贤所出之地，母教为天下太平之源，都是指的是母亲和母教的重要性，这么重要的事情，母亲要专心致志才能做好，就不能再去外面挣钱了。现代社会，女子能顶半边天，家庭经济压力太大，女子也要出来赚钱，比起古代来，生存更不容易了。

长幼有序，此处的长幼，就是年龄大小；序，就是天然的次序，要兄友弟恭。

朋友有信，就是朋友间要讲求信义。人无信则不立，信对人至关重要。

学生学什么？就学这五伦大道，离开五伦无大道。这是最根本的内容。

现在很多的社会问题，特别是发生在高校里的种种怪相（裸贷、室友关系不睦、沉迷网络游戏等），可能都是因为还没有把五伦大道搞明白，就开始学很多其他内容，最终导致学生异化。

34.4　传统文化怎么学

搞明白了学什么之后，就要思考第二个问题，怎么学？

朱子根据中庸的说法，提出了五条："博学之。审问之。慎思之。明辨之。笃行之。"学、问、思、辨四者，所以穷理也，也就是搞明白为什么做这个关键问题；笃行之是要搞明白怎么做。

博学，不仅仅是学书本知识，生活里的一切东西，都需要学习。特别是洒扫应对，烧火煮饭等生活教育，各个层面都要学习。现今的部分学生在这方面非常欠缺，基本不干活，何谈博学？

审问，不是随便问问，而是懂得该不该问，应该问谁，这才叫审问。我们现在习惯用百度，可是百度随随便便就能够给你几十万个回答，你如何确定哪个才是正确答案？有人说，我们现在面临的主要问题，不是信息不对称或信息不足，而是如何筛选信息，如何判断信息的正确与否。其中老师很关键，你要找到真正有知识有见解的老师，才能够提升学识。

慎思，谨慎地思考。遇到问题的时候，首先自己要认真思考，去琢磨，实在解决不了了，再去问老师。

明辨，用智慧来辨别，也就是前文提到的判断能力，判断对错、是非、善恶等。明辨需要标准，根据什么标准？圣贤的教诲。因为普通人的知见，都有所偏，不足为标准。

学、问、思、辨，这四个，是让我们明白道理的，也就是搞明白了为什么，接下来就要笃行，要解决怎么做。

34.5　修身、处事、接物之要

朱子在文章里，给了三个方面的建议，分别是修身之要、处事之要和接物之要。

修身之要，朱子讲了四点，分别是："言忠信、行笃敬、惩忿窒欲、迁善改过"。前两条出自论语，指出了

言行方面要注意的事。语言方面，要忠信，行为方面，要笃敬。后两条出自周敦颐的《太极图说》，指出了思想方面的注意事项，指的是要压抑自己的欲望和怒气，改正自己的错误而向善。前三条，其实对应的是佛教的身口意；第四条，感觉是总结，和前三条并非并列关系。

修身最为关键，朱子认为可以从这四条入手。这是指个人的修为。

人毕竟是社会动物，还需要处事和接物，这两方面也很重要，于是朱子又分别提了几条纲要。

处事方面，他强调："正其义不谋其利，明其道不计其功"。这两句，指出了办事原则，也就是我们办事情的时候，要以道义为原则，绝对不能够为私利，也不要图有功。

这跟很多现代人的观点完全不一样，现代人讲的是无利不起早，讲的是"天下熙熙，皆为利往，天下攘攘，皆为利来"。现在网络上，很多人为了赚钱，什么道义都不顾了，别说道义，廉耻都不要了。

接物方面，他强调："己所不欲，勿施于人。行有不得，反求诸己。"己所不欲，勿施于人，其实强调的是换位思考，站在别人立场考虑问题。我们想要对别人做什么事情或说什么话之前，先思考下，别人如果对我们做这些事或说这些话，我们是否愿意。如果不愿意，就不要做不要说。

家长对待小孩子，很多时候都是站在自己立场的。比如家长自己渴了，就想让孩子喝水；家长自己饿了，就想让孩子也吃东西；家长自己冷了，就想给孩子加衣服。其实都是站在自己的立场上考虑问题。

比如上课，很多时候，老师举的古老的例子，学生压根不喜欢听；老师唱的歌曲，都是老掉牙的歌，学生一听就把耳朵闭上了。老师没有与时俱进，有时候反而责怪学生没有认真听。这就没有站在学生立场。

行有不得，反求诸己，就是当我们遇到了失败的时候，我们应该有什么样的心态？首先要反省自己，找找自己的毛病。

在这里，朱子分别给了修身、处事、接物三方面的教导。

34.6 立教规的背景和目的

在文章的最后，朱子也讲了立教规的背景和目的，大意讲了四点。

(1) 学习的目的，是讲明义理，修身、齐家、治国、平天下的，不是为钓声名、取利禄。

(2) 有志之士，不用等别人把规矩设立起来，自己就应该熟读深思，有所持循。

(3) 近世学堂虽有规则，但很不够，并未符合圣哲的意图。所以，本书院另立学规。

(4) 把圣贤教人为学的纲要提出来，要大家共同研读，相互遵守，督促自己学习，而不是督促别人。

34.7 《朱子白鹿洞教条》的逻辑层次解读

朱子的框架，其实包含着很严密的逻辑，我试着用"逻辑层次"理论解读一下。

身份层面，朱子没有明确陈述，但是从字里行间，以及朱子自身的经历，还是可以看出，朱子是将学者的人生目标，定位在希圣希贤，希望成为圣贤之人上的。这是身份层面的追求，跟后来的王阳明如出一辙。

什么样的人是圣人？或者说，圣人会遵循哪些重要的信念和价值观？就是五伦大道！这也是本文的开宗明义，朱子提出了五教，这其实是价值观和信念层面的东西。传统文化人文，士人君子要父子有亲、君臣有义等。

学、问、思、辨四者，其实是能力和策略层面的东西，要有博学能力、审问能力和思辨能力。策略上，要先博学、再审问、再思辨、再笃行。

行为层面，则是修身、处事和接物。不过这篇文章里面，更多还是理念层面的，具体的做法，可以参考朱子的《童蒙须知》，分为衣服冠履、语言步趋、洒扫涓洁、读书写字、杂细事宜等五条。流传更广泛的，可以看看《弟子规》的 113 条，那里面的内容更加具有可操作性。

环境层面，在最后的背景和目的里有讲到，把这个教规，贴在门楣上，要求大家相互研究，认真钻研，好好实践。

学习这篇文章的收获如下。

(1) 朱子很厉害，给出了这么好的一个学习提纲。

(2) 心中有了一个传统文化学习的框架。

(3) 修身、处事和接物方面，有了很重要的几个标准。这点对我而言，特别重要。

把朱子提出来的这些做好了，其实就基本完成了社会主义核心价值观中的爱国、诚信、敬业、友善，也间接做到了其他的核心价值观。把朱子的这些内容，作为优秀传统文化的重要内容，引导广大师生做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者，应该也是合适的。

第35章

怎样梳理理念特别多的文章

35.1　背景

文章有不同的类型，有些是干货型的，逻辑和条理很清楚，用思维导图来梳理，很方便。还有理念类的，满篇都是“梆梆梆”掷地有声的理念，曾经尝试过用思维导图梳理这类文章，感觉很吃力，效果也一般。

首先看原文《院校实施生涯教育的落地实务》(扫描图 35-1 的二维码，即可获得原文)，民办教育专家张振笋会长的讲话稿整理版，11 000 多字，内容十分丰富。



图 35-1　《院校实施生涯教育的落地实务》文章二维码

这篇讲话，大概可以分为五个部分：开场和寒暄；本土化生涯教育实施的背景；本土化生涯教育的理解；本土化生涯教育的实践探索；结束语。重点是第三和第四部分。

第一部分开场，才 250 个字，抛出两个重量级的理念：“学习是一场说走就走，向陌生出发的旅行。”“重要的是，通过彼此，得以让我们看见别样的活法，看见更加广阔的世界。”

第五部分结束语，才 400 多字，也给了好几个理念：“学校所有的活动其实都属于生涯教育范畴。”“我们一定要站在学校办学理念的视角，结合学校实际，理解生涯教育，跨界思考、整合资源、协同创新，才能把生涯教育做好。”“能做多少算多少，先把能做的事情做好了。”

让我们把教育当作良心活儿，从学生成长出发，一切着眼于学生当下学习生活以及未来人生的幸福，而不是满足于“不出事就好”，不以“别人都这样”作为“混”的托词，在夹缝中遵循教育规律，怀揣一份相信，凭着良心、爱心和智慧尽力而为。

这最简单的两部分，就包含了这么多的理念，会长的讲话风格，由此可见一斑。按照 MBTI 性格类型来讲，他是绝对的 N 型的，看到的都是理念、都是全局、都是联系。

最初的时候，我打算把整篇文章梳理成一张思维导图，后来发现内容实在是太多了，就通过不同画布，画了好几张。

后来觉得，只是把要点梳理出来，感觉好像把甘蔗嚼了一遍，看的人好像吃甘蔗渣一样，味同嚼蜡，完

全不过瘾，又决定要把会长的一些经典表述单独罗列出来。

35.2　文章总体框架

文章总体框架如图 35-2 所示。



图 35-2 《院校实施生涯教育的落地实务》总体框架

把最重要的三部分内容——实施的背景、理解和实践探索，都隐藏了。职业前瞻教育，是实践探索中非常重要的部分，所以单独给一个分支。后面的三学期实践学期，也是实践探索的一部分，之后单独讲的，所以尊重原文，单列了一个分支。最后的结尾又分享了一大堆理念，所以单独列了出来。

本土化生涯教育实施的背景，如图 35-3 所示。

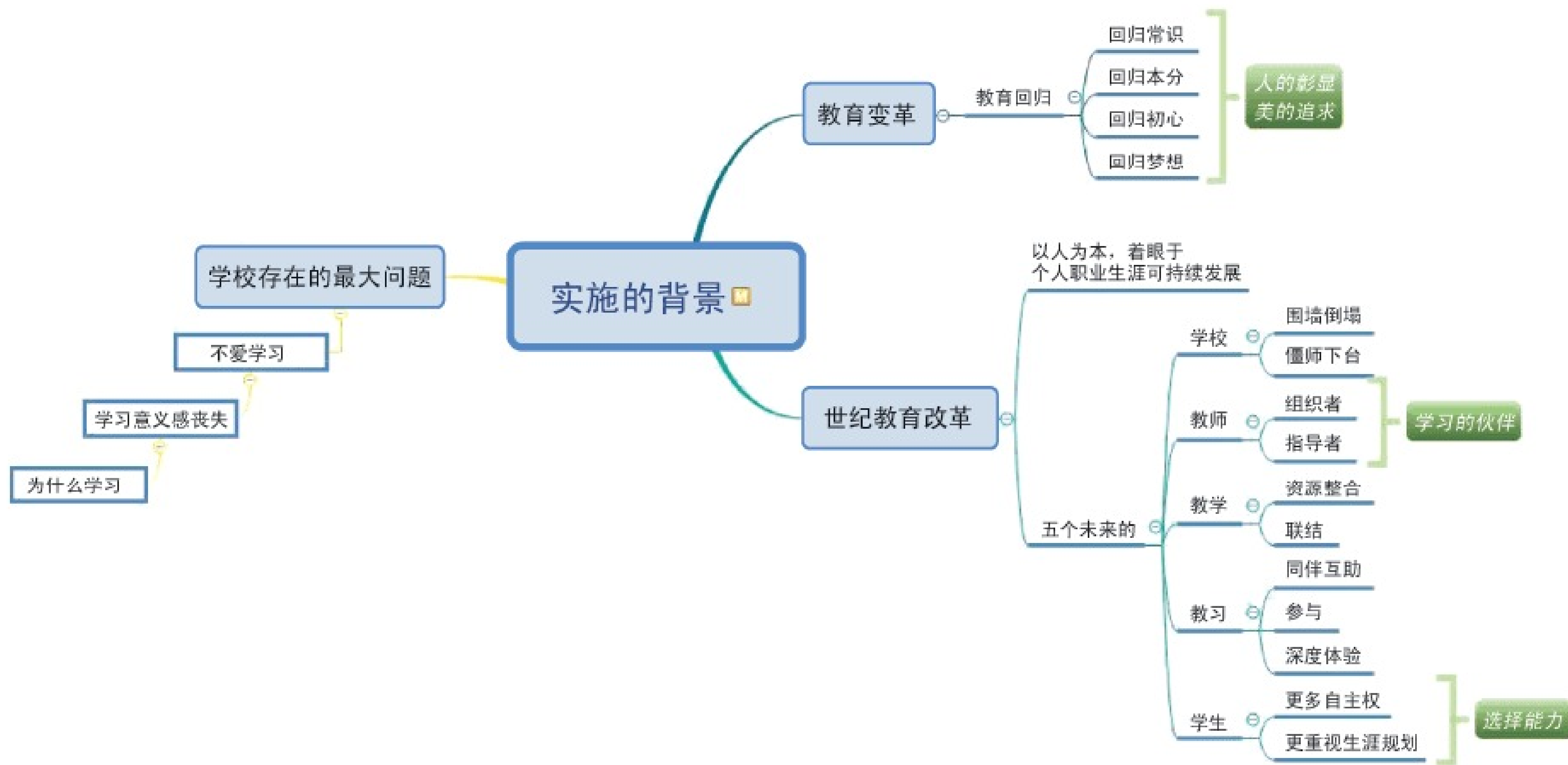


图 35-3　实施的背景

主要讲了本土化生涯教育实施的三个背景：教育变革、21 世纪教育改革主旋律以及学校存在的最大问题。

对本土化教育的理解，如图 35-4 所示。

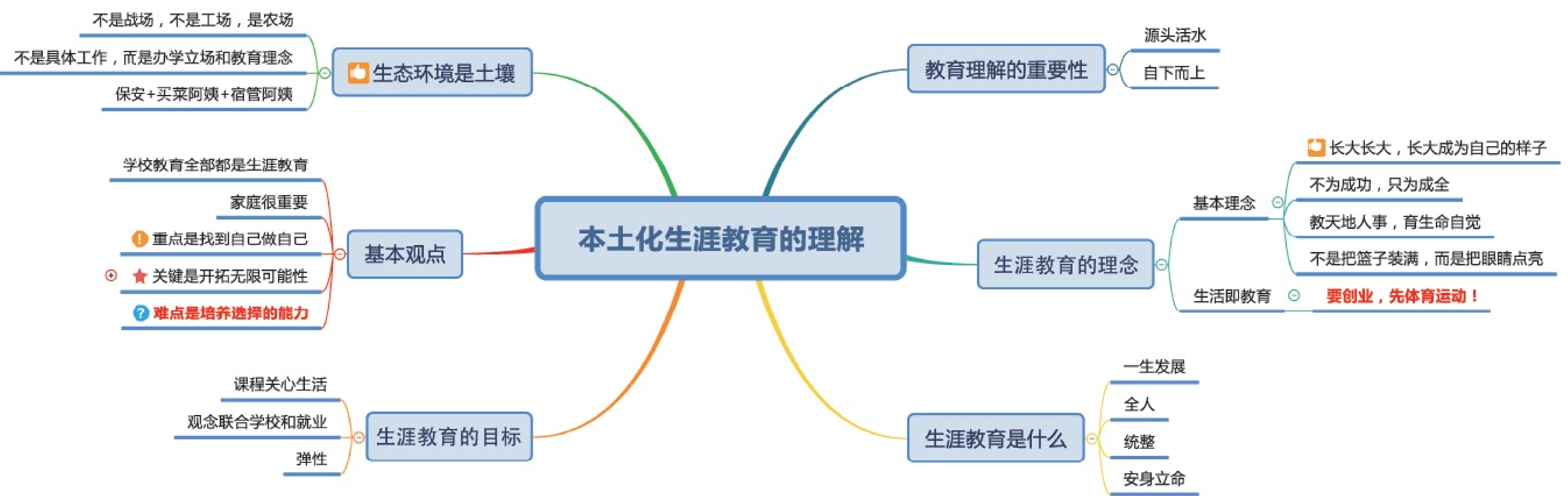


图 35-4 本土化生涯教育的理解

这部分，基本上都是理念！

讲了教育理解的重要性，回答了生涯教育的理念，生涯教育是什么，生涯教育的目标是什么，有哪些基本的生涯教育观点，等等。

一个有意思的观点是认为要重新审视学校每个员工的生涯教育功能，比如"保安三问"，可能具有重要的生涯教育价值。

讲话的重点内容，是"本土化生涯教育的实践探索"部分，如图 35-5 所示。

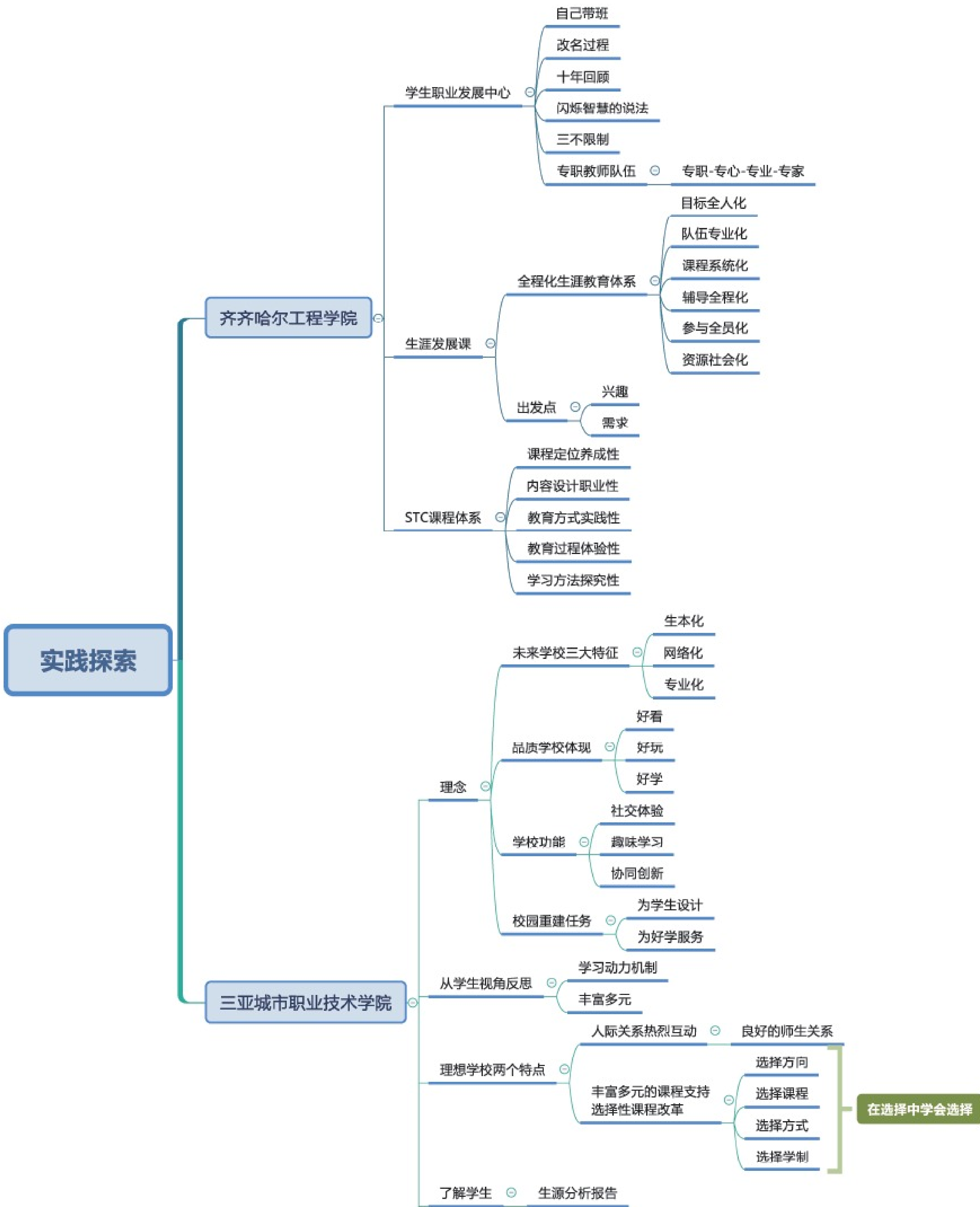


图 35-5　实践探索

首先，会长讲了自己在齐齐哈尔工程学院、三亚城市职业技术学院两个学校的实践案例。齐齐哈尔工程学院相关内容，讲了两个做法，一个是建立了学生职业教育中心，另一个是开发了一门课程。其生涯发展深，效果很好。具体是怎么做的，可以参考原文。三亚城市职业技术学院的内容，似乎没讲具体做法，分享了一堆理念。在后面，提到了三学期实践学期的做法，很有参考价值。

介绍两个学校之后，重点讲解了在这两个学校都实践过的职业前瞻教育，具体如图 35-6 所示。

首先讲对职业前瞻教育的认识，解决“为什么”的问题；其次讲具体做法，解决“怎么做”问题。四个做法：问题前置，以学导教；实践前置，体验学习；学生参与，合作学习；叙事总结，充分表达。这部分相对比较具体些，可惜没有给出一些具体的图片、制度和办法等，感觉还是有点隔靴搔痒，不够痛快。

最后讲主要保障，双导师制、面向生活、交往和互动等。

35.3 原文的经典句子

这般解读了文章之后，只剩下甘蔗渣了，完全没有味道。本节把会长文章中的经典句子摘录出来，作为补充，才有味(关注教育的人，可以认真体会每个句子)。

学习是一场说走就走，向陌生出发的旅行。

通过学习得以让我们看见别样的活法，看见更加广阔的世界。

生涯教育促使教育回归教育本质。回归常识、回归本分、回归初心、回归梦想。

缺乏的已经不是选择的机会，而是选择的能力。

学生不爱学习是学校最大的问题。学生爱学习，学校就是好学校；学生不爱学习，这个学校就不是好学校。

学生为什么不爱学习，我以为是学生学习意义感的丧失。

“为什么学”比“学什么”更重要，因为“方向比努力更重要”。

生涯教育的基本理念是：长大长大，长大成为自己的样子，而不是盗版成为别人。

教育不为成功，只为成全。

教育是什么？教育的本意是把一个人引导出来，帮助其成长成自己的样子。

什么是教育？不是把篮子装满，而是把眼睛点亮。

大道至简，生活即教育。

我与很多人探讨，落实创新创业教育理念，从重视体育教学开始，体育的本意就是自我超越，其中所包含的健康、竞争、团队协作、耐力毅力精神，不正是我们所要追求的创新创业的精神吗？对于创新创业教育，我的建议是：回归常识，做好自己。生涯教育也是如此。

我认为，生涯教育从横断面来看是全人教育，从纵断面来看是终身教育。我的理解：生涯教育是以教育的方式关照生命的方式。

从传统文化视角理解，我认为生涯教育的核心理念是四个字“安身立命”，所谓安身是工作、承担各种社会角色，所谓立命是寻求与实现自己的人生意义和价值。

职业教育不是把学生推到职位的“容器”中，而是把学生放到生涯的“天空”中。

我们的毕业生就业工作不是把学生们送出去了，而是把学生找回来，找回自我，理解工作，自主择业。

生涯教育不是给学生一个框，不是帮助学生找一个岗位，是让学生发现生活的一种可能。

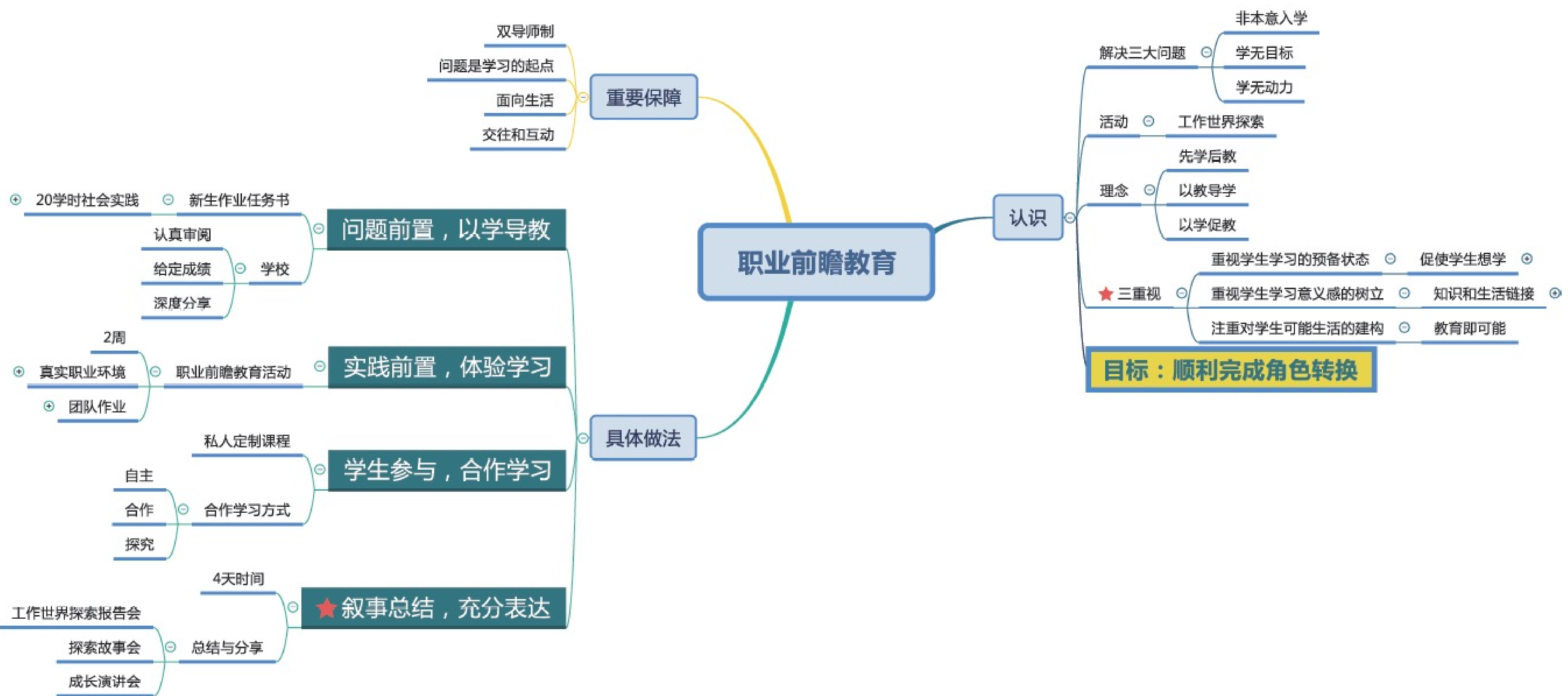

职业前瞻教育
认识
解决三大问题
非本意入学
学无目标
学无动力
活动
工作世界探索
理念
先学后教
以教导学
以学促教
三重视
重视学生学习的预备状态
促使学生想学
重视学生学习意义感的树立
知识和生活链接
注重对学生可能生活的建构
教育即可能
目标：顺利完成角色转换
重要保障
双导师制
问题是学习的起点
面向生活
交往和互动
具体做法
问题前置，以学导教
新生作业任务书
20学时社会实践
学校
认真审阅
给定成绩
深度分享
实践前置，体验学习
职业前瞻教育活动
2周
真实职业环境
团队作业
学生参与，合作学习
私人定制课程
合作学习方式
自主
合作
探究
叙事总结，充分表达
4天时间
总结与分享
工作世界探索报告会
探索故事会
成长演讲会

图 35-6　职业前瞻教育

校园的生态环境就是实施生涯教育的土壤，实施生涯教育的校园不是硝烟弥漫的战场，不是强调整齐划一的工场，应该是万类霜天竞自由的农场。

教师职业发展是学生发展的前提，学校不仅是学生成长的地方，而是师生共同成长的家园。

只有专职，才能专心；只有专心才能专业，才有可能成为专家。

课程定位上体现养成性，内容设计上体现职业性，教育方式上体现实践性，教育过程上体现体验性，学习方法上体现探究性。

师生没有互动，教育没有发生。

丰富多元的世界与丰富多元的学生之间，我们应该提供什么样的丰富多元的课程支持？

努力让学生在选择中学会选择，在选择中形成个性。

课程建设从学生出发，所谓从学生出发是从了解学生出发。

建构主义学习理论认为，学习不是"教师教，学生学"的简单的单向传递过程，而是受教育者在教育者的指导和帮助下，对学习内容主动建构的过程。学生主体性的缺失是导致教学失效的主要原因。

学生学习知识，不仅仅在于理解知识的含义，更在于将知识与个体的生活进行链接，从而实现知识对个体生长的意义。

教育即可能。

教育服务是研究需求、满足需求的过程。

学校提供选择，导师指导选择，家长协助选择，学生在选择中学会选择。

成长即成果。

酸甜苦辣都有营养，成功失败都是收获。

研究需求，满足需求，是校企合作学校思维的起点。

体验是最好的学习。

35.4 收获

认真琢磨完会长的文章，有如下收获：

(1) "为什么"比"怎么做"重要，理念先于行动。

(2) 要让知识和现实生活发生作用。

(3) 学生立场是教师的根本立场。

(4) 生涯教育的目的是让学生做自己。

(5) 交流和表达非常重要。

(6) 生涯教育不是定位，而是给予学生可能性。

用思维导图梳理理念太多的文章，感觉还是比较吃力的，框架可以呈现，但是最重要的理念内容，不容易呈现。

第8篇

生活应用篇

本篇主要介绍思维导图在生活领域的应用，包括怎样把一本书读成一张思维导图，一张图搞定旅游计划，用思维导图梳理常用软件功能，家务梳理和安排以及第一次就把事情做到位，提升效率等。

本篇旨在示范思维导图在生活领域的应用，对读者有更多的启迪。

第36章

怎样把一本书读成一张图

思维导图不仅可以用来梳理文章，同样也可以梳理一本书。有些人习惯把整本书的所有要点都记录下来，反映这本书的内容；我习惯把我学到的要点记录下来，可能会遗漏书中我已知的内容，呈现我还未知的部分。

以简书一哥“彭小六”的《让未来现在就来》一书为例，示范如何用思维导图把一本书读成一张图。

36.1 阅读过程

这本书是一天读完的，花了大约六个“番茄钟”（我的一个番茄钟是30分钟）。前面120页，是在从温州到绍兴北的动车上看的，坐在餐车里，定好时，然后开始看。后面100页，是参加完朋友结婚喜宴后，在酒店里看完的，也是番茄钟定时，极度高效。最后再花差不多一小时梳理，画了一张思维导图，如图36-1所示。

36.2 收获

彭小六这本书主要涉及四个主题：时间管理和习惯养成，如何锻炼自己的阅读能力，职场心得，如何学习。应该说，书里面还是有很多干货的，概括起来，大概有四方面的收获。

1. 拓宽了知识面

第一个是阅读的四种类型：主食、美食、蔬果和甜点阅读，分类很有趣。

第二个是关于知识管理的六个步骤：黄金圈法则、获取、整理、分享、利用和创新。黄金圈法则，其实是简易版的逻辑层次，很容易理解，但时时刻刻记得从这个角度切入，并不容易。“获取”中的“快速阅读”和“主题阅读”，是我所没有注意过的，想接下来自己尝试一下。“分享”里面的“视觉化呈现”，可能还需要学习一些视觉传达的理念，这个我还很欠缺。

第三个是学点什么这部分，把知识分层分类后，又整合为知识罗盘，这个做法太有新意了，我也要尝试

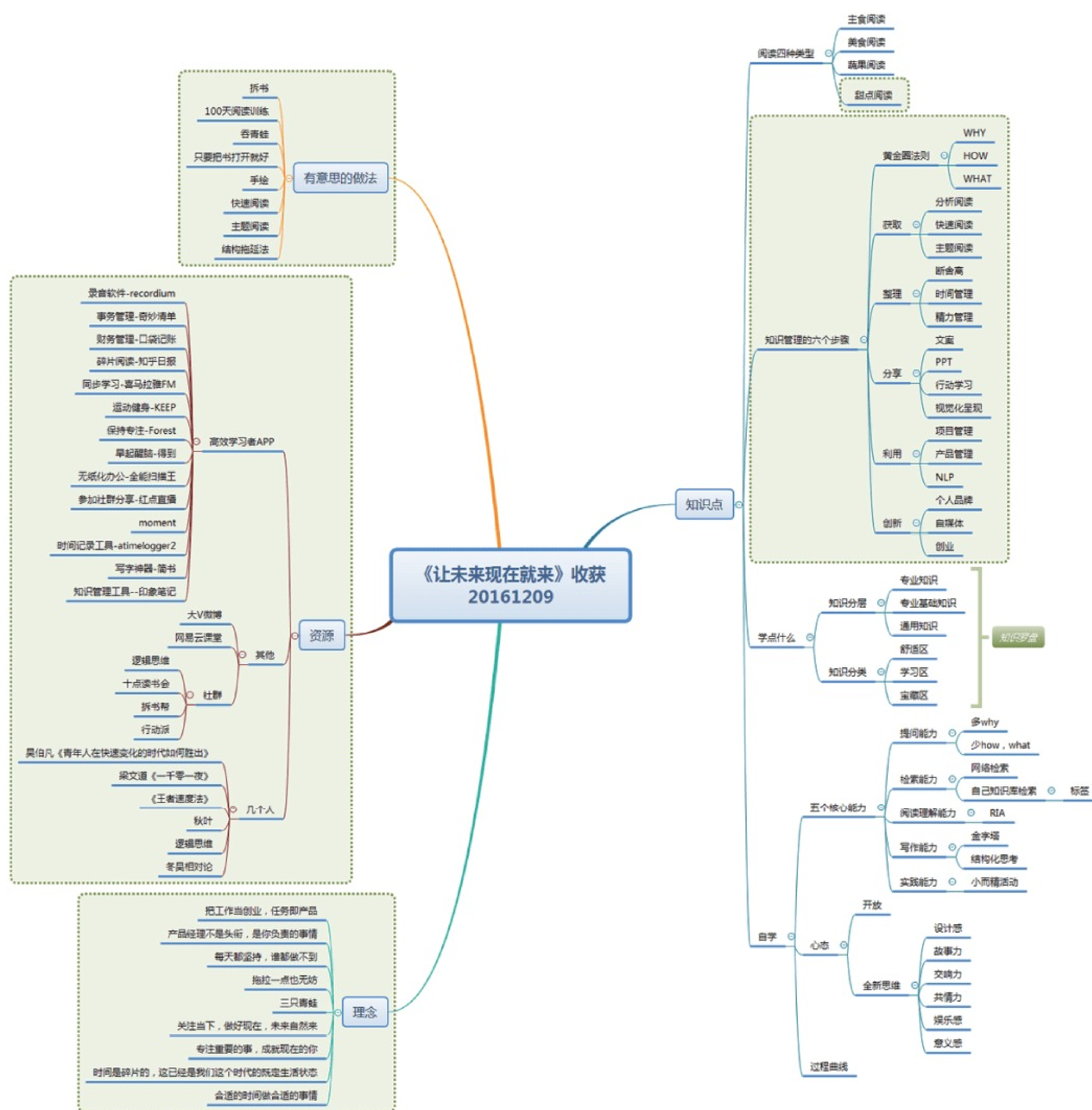


图 36-1 《让未来现在就来》收获思维导图

一下。

第四个是关于自学的深入解析，果然实践出真知，很多干货。我很少整理自己的知识结构，印象笔记还不太会用，这方面要好好加强。

2. 更新了一些理念

第一个理念更新，关于坚持，其实做到 80%已经很不容易了。“每天都坚持，谁都做不到”这句话太有力量了。第二个，关于拖拉，“拖拉一点也无妨”，似乎找到了拖拉的借口。第三个，“三只青蛙”，这个我一

直没有实践，打算去试试。第四个，“把工作当创业，任务即产品”。这点和我们温州大学提的岗位创业精神很吻合。创业说到底，更关键的是在价值和信念层面上，能力、行为、环境层面的创业，都是表层的。

3. 知道了很多资源

彭小六在《一个高效的学习者手机里装有哪些APP》中罗列了录音软件——recordium、事务管理——奇妙清单等14个APP，我居然只比较熟练地使用“简书”，印象笔记没有多少印象，喜马拉雅也听过一点点，其他11个居然都没用过，看来跟前沿还是有很大的差距呀。

下一步，打算认真琢磨这四个APP：碎片阅读——知乎日报、保持专注——Forest、参加社群分享——红点直播、知识管理工具——印象笔记。

还有一些网络资源，我基本上听说过，只是不太重视，比如微博，以前刷过，现在差不多两年没用了，看起来也要重新启用，微博和微信有不同的存在价值。

还有几个高手牛人的文章，如吴伯凡的那篇文章，想找来读一读，《王者速度法》也想看一下。

4. 有一些新的想法

(1) 准备试试RIA拆书方法，认真读一本书，看看会有什么收获。

(2) 学习手绘，给人讲思维导图，手绘功底太弱，好像也说不过去。

(3) 一定要练习快速阅读和主题阅读，首先选一个主题，就是思维导图。

(4) “吞青蛙”，自己先琢磨一下。这个可能跟每天三件事比较类似，只是没有认真去做过。

36.3　想法

简书一哥果然不是盖的，有好几把“刷子”。我要努力学习，构建知识体系，形成自己的核心竞争力。

第37章

一张图搞定国庆出游

37.1 背景

世界那么大,我想去看看。

读万卷书,行万里路。

生命就是一场盛大的旅行,日子就是旅途中你经过的风景。旅行的最大意义,也许是可能会遇见另外的一个自己。

也有人把旅行作为检验男朋友是否值得托付的高级测试。要命的地方在于,大部分男士秉持着"车到山前必有路"的心态,缺乏合理规划,使原本浪漫的旅行变成了一场漫无目的的流浪。应接不暇的小意外冲淡了旅游的激情,层出不穷的小麻烦耗费了旅行的生命,满腔热情的美好最后成了不堪回首的记忆。

旅途中流的汗都是你旅游前脑子里进的水!

凡事预则立,不预则废,想要有一个轻松愉悦的旅途,必须要做好旅行规划。来吧,一边听许巍的《旅行》,一边开始规划国庆出行吧。这么好听的歌曲,必须单曲循环!

从规划的角度来讲,需要有四个步骤,分别是四个问题:为什么要出游?想去哪?怎么去?怎样做准备?

第一个问题:为什么要出游?

国庆七天,每个人都有自己的想法和需求,并非只有出游一种选择。有些人宁愿待在家里睡大觉,看看片子,打打球,觉得这是神仙过的日子;有些人可能就想四处去看看名山大川,带孩子去看看祖国的大好河山。不同的人有不同的目的。这是第一个问题,也是最重要的问题。

尼采说过,一个人知道自己为什么而活,就可以忍受任何一种生活。同理,你知道了自己为什么要出游之后,几乎可以忍受旅途中的任何难受。

第二个问题:想去哪?

答案在你那里。

第三个问题：怎么去？

无非是四种选择，跟团、自助游、半自助、自驾游等，各有利弊，根据喜好，自己选择。

第四个问题：怎么样做准备？

本章重点介绍如何用思维导图协助你做好出游准备。这张思维导图如果画得好，保存在手机里，可以达到"一图在手，万事无忧"的良好效果。

37.2 画思维导图

我们可以从时间维度出发，将"出发前、旅途中、回家后"三点画在思维导图上，如图37-1所示。



图37-1 国庆出游规划初步框架

说明一下，思维导图工具用的是XMind，可以下载免费版，够用了，下载网址为：http://www.xmindchina.net/。

然后开始发散地想，这三个时间段，都需要准备些什么：要有行程单，要准备衣服，要钱、钥匙、牙杯牙刷……把你所有想到的，都列上去，然后再调整。软件里的调整，是很方便的，分分钟的事情。

参考了一位简书作者(用时间酿酒)写的文章《出去旅游要准备什么？一张思维导图帮你搞定！》，我整理了一个思维导图，供大家参考。

出发前，需要做好两种准备：检查事项和衣食住行用。

如图37-2所示，检查事项可概括为两句话："伸手要钱"和"药三关"。伸手要钱，就是身份证、手机、钥匙、钱包以及相关的东西；药三关，就是常用药、关好家里的三样东西。记住这句话的时候，有时候不用看思维导图，脑子里也很清楚要准备什么。

身份证，建议拍照留存。出国出境还需要其他相关证件。学生的话，带上学生证，可能会有优惠。

手机，需要确保三足够：内存足够、APP足够、电量足够。要使内存足够，很多时候需要做的不是增加内存，而是把不用的东西删掉，或者下载到电脑上，很多人的手机里存了好多照片和音乐从来不删，这个时候，必须干这事。更狠一点，去专卖店里系统重装一下，会给你腾出很多空间来。出门在外，会用到很多APP，手机上若都安装了会很方便。买机票和动车票，有支付宝和12306；打车，有滴滴或者易到；找店吃饭，有百度、美团、大众点评等；找住宿，去哪儿、携程、百度地图等，也是一个都不能少。还有很多APP，根据自己需要安装一些吧。大家都是现代人，别活得那么原始！电量足够，需要带好充电器和移

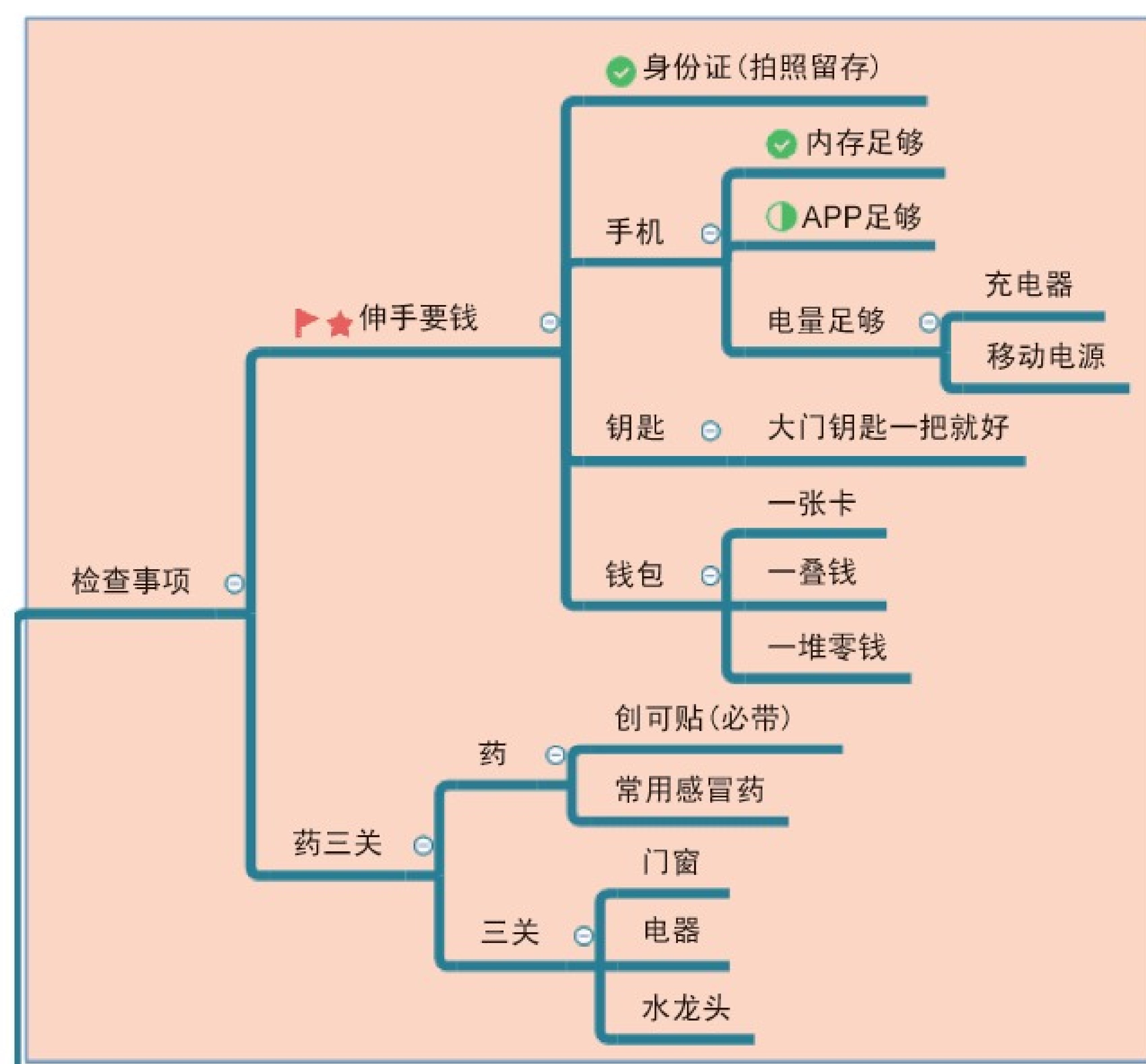


图 37-2　检查事项

动电源。

钥匙,我觉得只要带自己家里大门钥匙就可以了,或者更狠,不要带,放到一个靠谱又方便的人那里,也是不错的选择。

钱包,带点现金、带张信用卡,基本就可以了。另外带点零钱——硬币,散放在大大小小的包包里。万一有人割包的时候,硬币落地,丁丁当当,有助于你早点发现情况。

药三关,就是带点药,关好家里的三样东西。带一些简单的药品,创可贴很需要。关好门窗、家电和水龙头。

衣食住行用方面,如图 37-3 所示,也呈现得很清晰,大家可以参考着看看。

"行"里面,行程衔接的时候,有许多注意事项,路程有多远,时间够不够,这个时间点是否会堵车,还要预留取票的时间。有一次一个台湾朋友要坐动车去上海,平常取票处几乎无人的,那天居然取票排队花了二十来分钟,后来惊险上车。当然,现在有很多车站,不用取票,只需要身份证就可以上车了。

行程安排方面,个人觉得还是 Excel 表格比较方便。有时候,思维导图也不是万能的,尽管它有自己的擅长领域。安排方面,大致需要明确某一天的五项内容:从哪到哪?住哪?时间点?交通方式?哪些景点?

图 37-4,是旅途中我们需要考虑的问题,纯个人观点。

现在大家都喜欢拍照晒朋友圈,既然要搞,那就好好搞,搞出层次和水平来,好好学习怎么样用手机拍照,怎么样摆出"销魂"的姿势,这些都是需要努力去花点时间做的。

旅途中,个人觉得安全最重要。财不露白,是古人的告诫;路走两边,是要注意交通安全;防盗防抢,特别注意人潮拥挤的地方;闲事不管,小心为上。

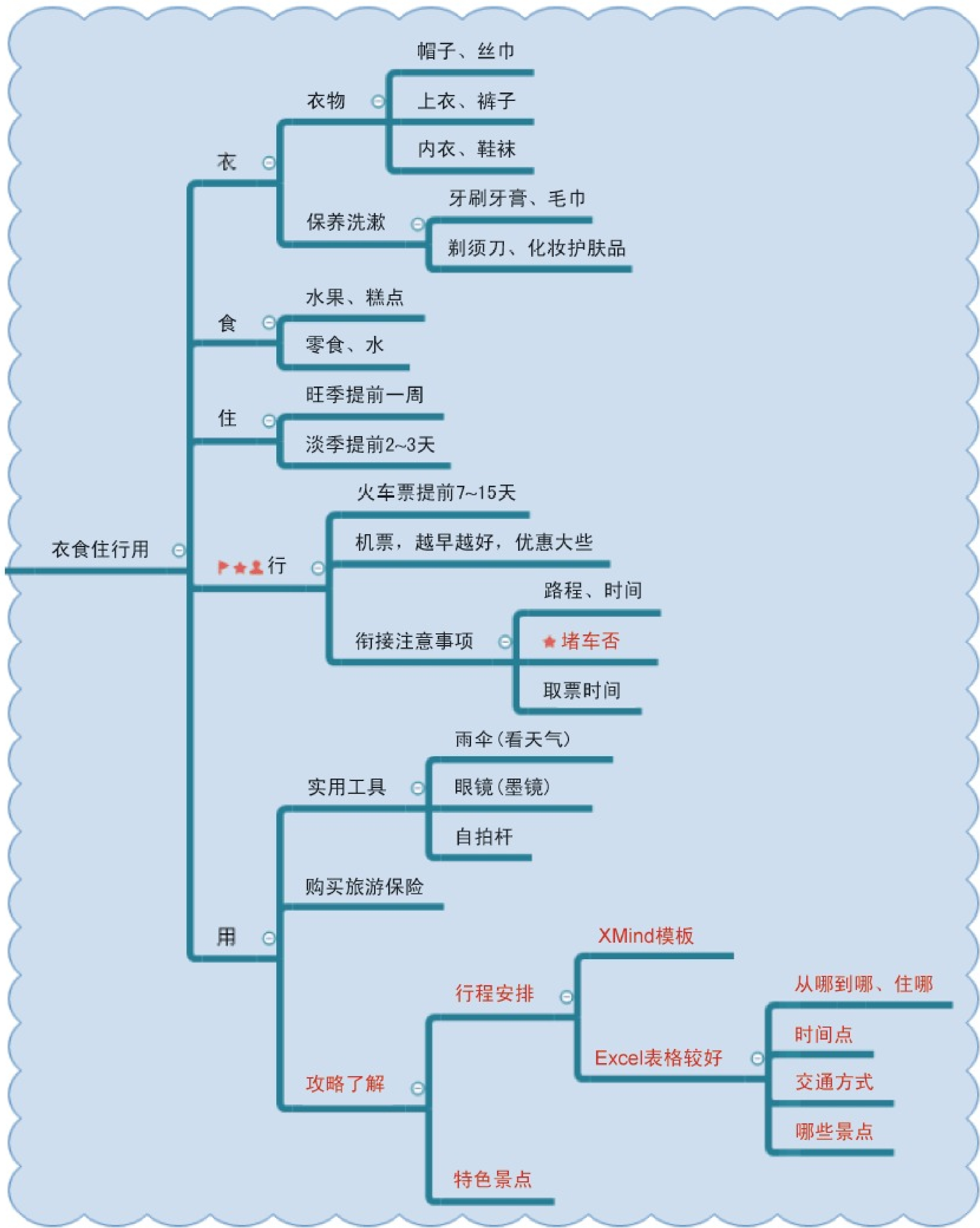


图 37-3　衣食住行用

回家后，整财务，理照片，写点游记，留点回忆，如图 37-5 所示。个人觉得，写点游记，哪怕是流水账，也是很必需的。没有记录过的日子，仿佛不曾有过一样，特别是旅游这种特殊的日子，怎能不记寥寥数笔呢？

遥想若干年后的某个下午，跟心爱的人坐在窗前，初冬的阳光照着彼此的脸庞，目光如水，泡一杯雁荡毛峰，边听温州鼓词，边回味当时风景，实乃人生一大乐事。

“做好准备”整体框架内容如图 37-6 所示。

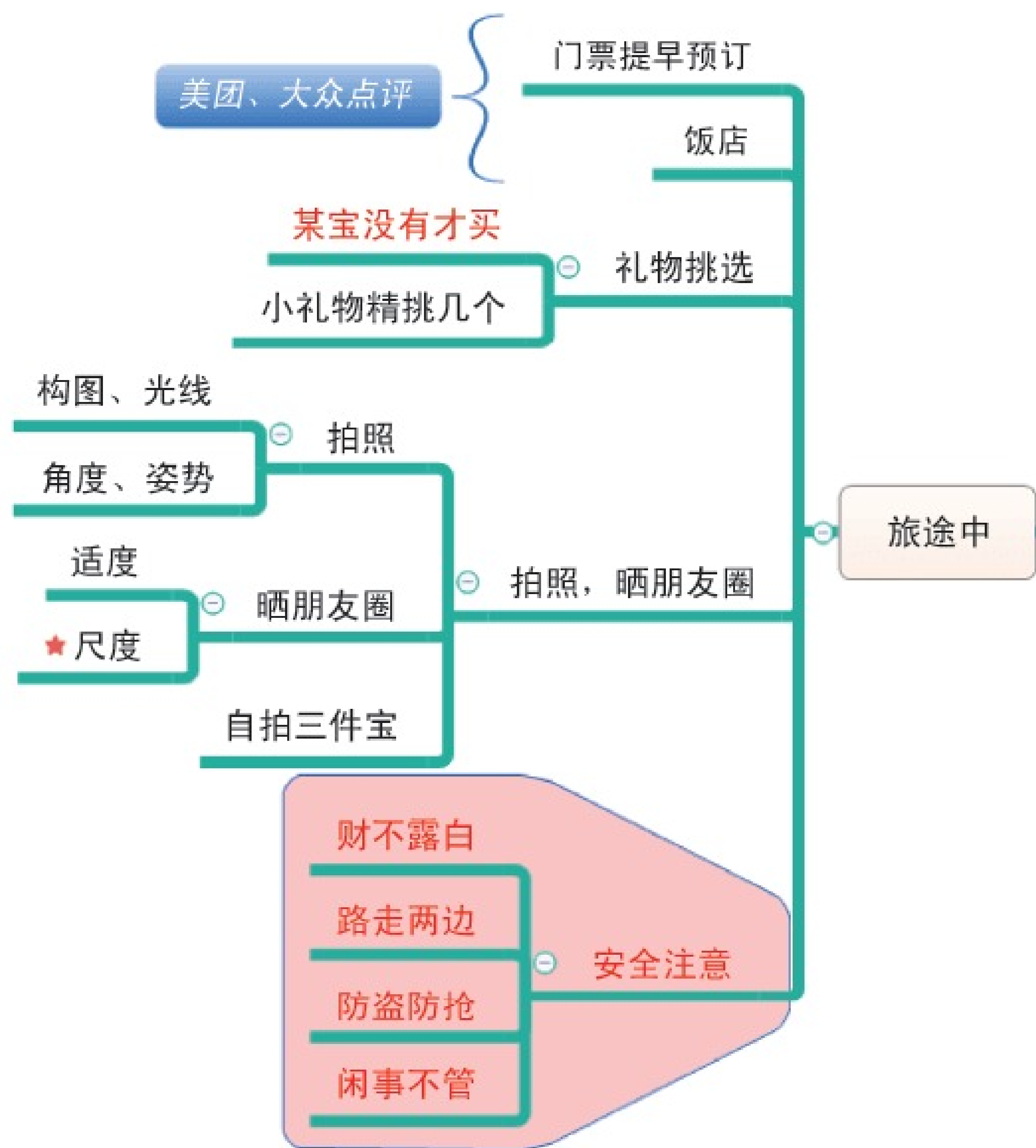


图 37-4　旅途中

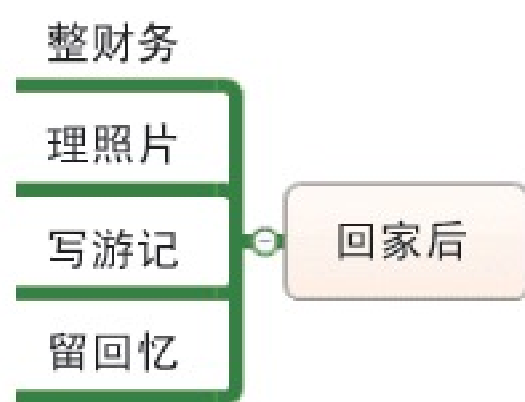


图 37-5　回家后

37.3　怎样拥有更好的出游品质

问自己两个好问题可以让自己拥有更好的出游品质，如图 37-7 所示。

(1) 做些什么不一样的事，让这次出行更有意义？

(2) 我期待会发生哪些好玩的事？

问题决定答案。好的问题，能够打开你的思路和心灵，跟喜欢的人一起，问问这两个问题吧。我们常常犯的错误之一，是将目光集中在了问题方面，而不是关注我们想要什么。殊不知，生活从来都是两面性的，有好有坏，有开心有难过。如果你花太多的时间和精力关注问题方面，你可能就忘记了自己想要什么了。

图 37-7 就是国庆出游规划的总体框架，仅供参考。

- 做好准备
  - 出发前
    - 检查事项
      - 伸手要钱
        - 身份证（拍照留存）
        - 手机
          - 内存足够
          - APP足够
          - 电量足够
            - 充电器
            - 移动电源
        - 钥匙
          - 大门钥匙一把就好
        - 钱包
          - 一张卡
          - 一叠钱
          - 一堆零钱
      - 药三关
        - 药
          - 创可贴（必带）
          - 常用感冒药
        - 三关
          - 门窗
          - 电器
          - 水龙头
    - 衣食住行用
      - 衣
        - 衣物
          - 帽子、丝巾
          - 上衣、裤子
          - 内衣、鞋袜
        - 保养洗漱
          - 牙刷牙膏、毛巾
          - 剃须刀、化妆护肤品
      - 食
        - 水果、糕点
        - 零食、水
      - 住
        - 旺季提前一周
        - 淡季提前2~3天
      - 行
        - 火车票提前7~15天
        - 机票，越早越好，优惠大些
        - 衔接注意事项
          - 路程、时间
          - 堵车否
          - 取票时间
      - 用
        - 实用工具
          - 雨伞（看天气）
          - 眼镜（墨镜）
          - 自拍杆
        - 购买旅游保险
        - 攻略了解
          - 行程安排
            - XMind模板
            - Excel表格较好
              - 从哪到哪、住哪
              - 时间点
              - 交通方式
              - 哪些景点
          - 特色景点
  - 回家后
    - 整财务
    - 理照片
    - 写游记
    - 留回忆
  - 旅途中
    - 门票提早预订
    - 饭店
      - 美团、大众点评
    - 礼物挑选
      - 某宝没有才买
      - 小礼物精挑几个
    - 拍照，晒朋友圈
      - 拍照
        - 构图、光线
        - 角度、姿势
      - 晒朋友圈
        - 适度
        - 尺度
      - 自拍三件宝
    - 安全注意
      - 财不露白
      - 路走两边
      - 防盗防抢
      - 闲事不管

图 37-6　做好准备（总图）

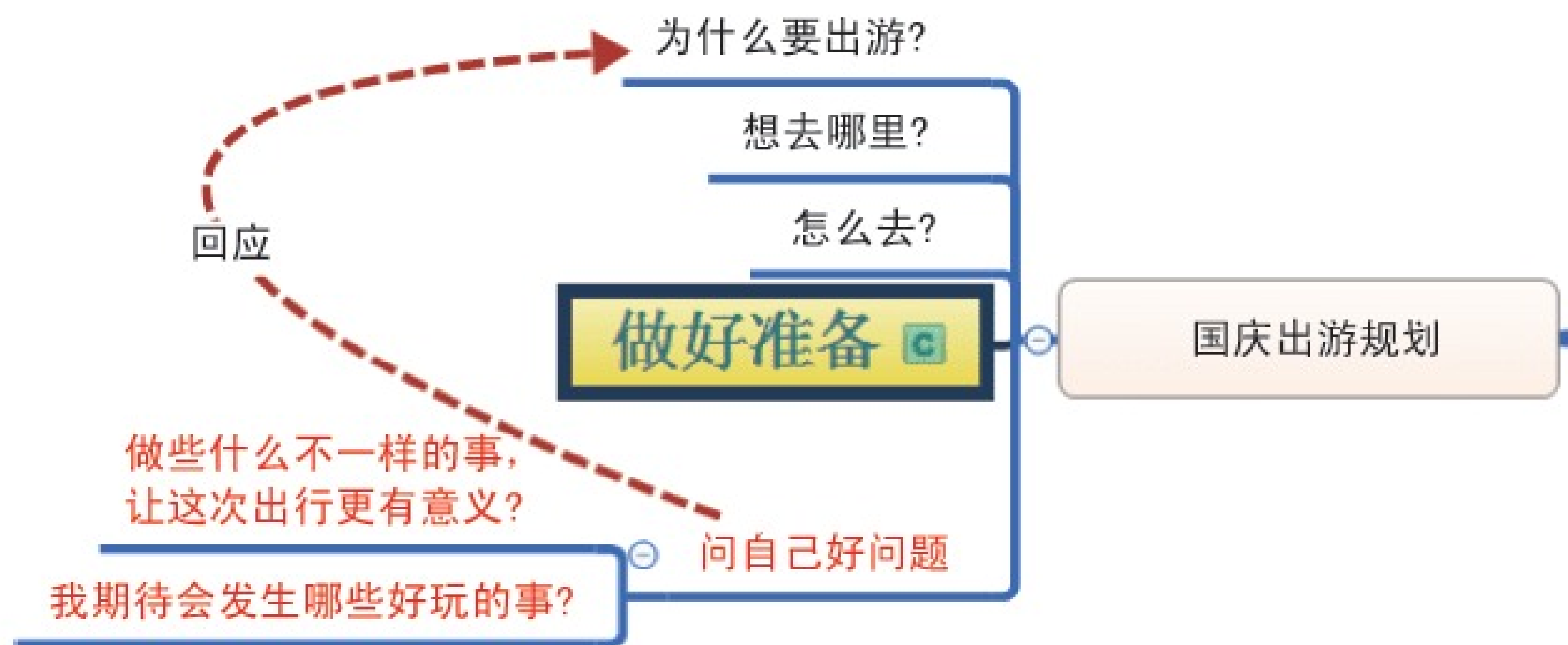


图 37-7　国庆出游规划

第38章

你一定不知道的微信功能

思维导图有一个很重要的功能,能够帮助我们看清各种 APP、网站、系统的功能框架。如果你要熟悉某个软件或者系统,强烈建议你先用思维导图拆解下该软件或系统,一定会事半功倍! 本章,作者试着拆解一下最流行的一个 APP——微信,看看我们会有什么新的发现。

38.1 用思维导图解读微信功能按钮

毫无疑问,微信是目前最热的一款移动 APP 应用,据说十个用手机的人,九个都有微信。二八原理指出,任何一个 APP,无论功能多么强大,人们最常用的功能,可能占了不到 20%,剩下的 80%功能都在休眠。而休眠的功能中,有很多会让人大吃一惊的。

如何发现这些功能,挖掘微信的潜力,发现更多的可能呢? 你可以试着用思维导图将微信功能模块深入解析一下,你一定会一边惊讶一边感叹! 直接看不行吗? 也可以,但是,绝对没有通过思维导图梳理那样清晰。

某天晚上用了两个多小时解构微信,才只解读了三分之一的内容。即使只有三分之一,我已经大吃一惊了不下五六次!

不管是否完整,先呈现我所解读到的吧,剩下的,大家自己解读和发掘,也会很有意思。我画了一幅粗一点的思维导图,只针对部分功能解读到第三层,具体如图 38-1 所示。

38.2 六个一级按钮

微信底部,有四个一级按钮,分别是"微信""通讯录""发现""我"。顶部右上角,有两个一级按钮,分别是"搜索"和"添加"。

每个一级按钮里面,又藏着许多的二级按钮;每个二级按钮里面,又藏着许多的三级按钮……

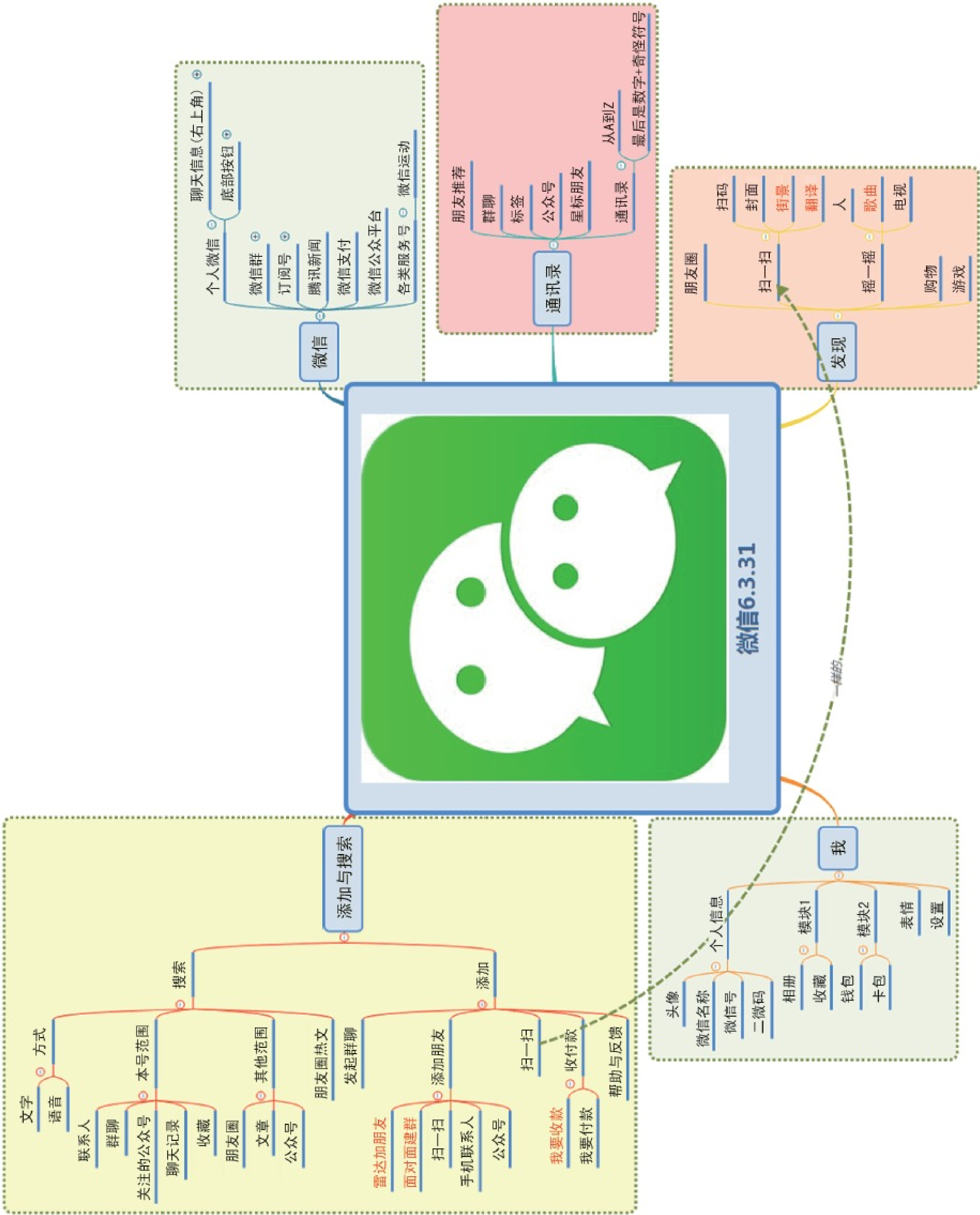

微信6.3.31
微信
个人微信
聊天信息（右上角）
底部按钮
微信群
订阅号
腾讯新闻
微信支付
微信公众平台
各类服务号
微信运动
通讯录
朋友推荐
群聊
标签
公众号
星标朋友
通讯录
从A到Z
最后是数字+奇怪符号
发现
朋友圈
扫一扫
扫码
封面
街景
翻译
摇一摇
人
歌曲
电视
购物
游戏
我
个人信息
头像
微信名称
微信号
二微码
模块1
相册
收藏
模块2
钱包
卡包
表情
设置
一样的
添加与搜索
搜索
方式
文字
语音
本号范围
联系人
群聊
关注的公众号
聊天记录
收藏
其他范围
朋友圈
文章
公众号
朋友圈热文
添加
发起群聊
添加朋友
雷达加朋友
面对面建群
扫一扫
手机联系人
公众号
扫一扫
收付款
我要收款
我要付款
帮助与反馈

图 38-1　微信 6.3.31

38.3 聊天和群聊

微信这个按钮，我重点梳理了一下，它包含有“个人微信”“微信群”“订阅号”“各类服务号”“微信支付”“腾讯新闻”等功能模块，如图 38-2 所示。

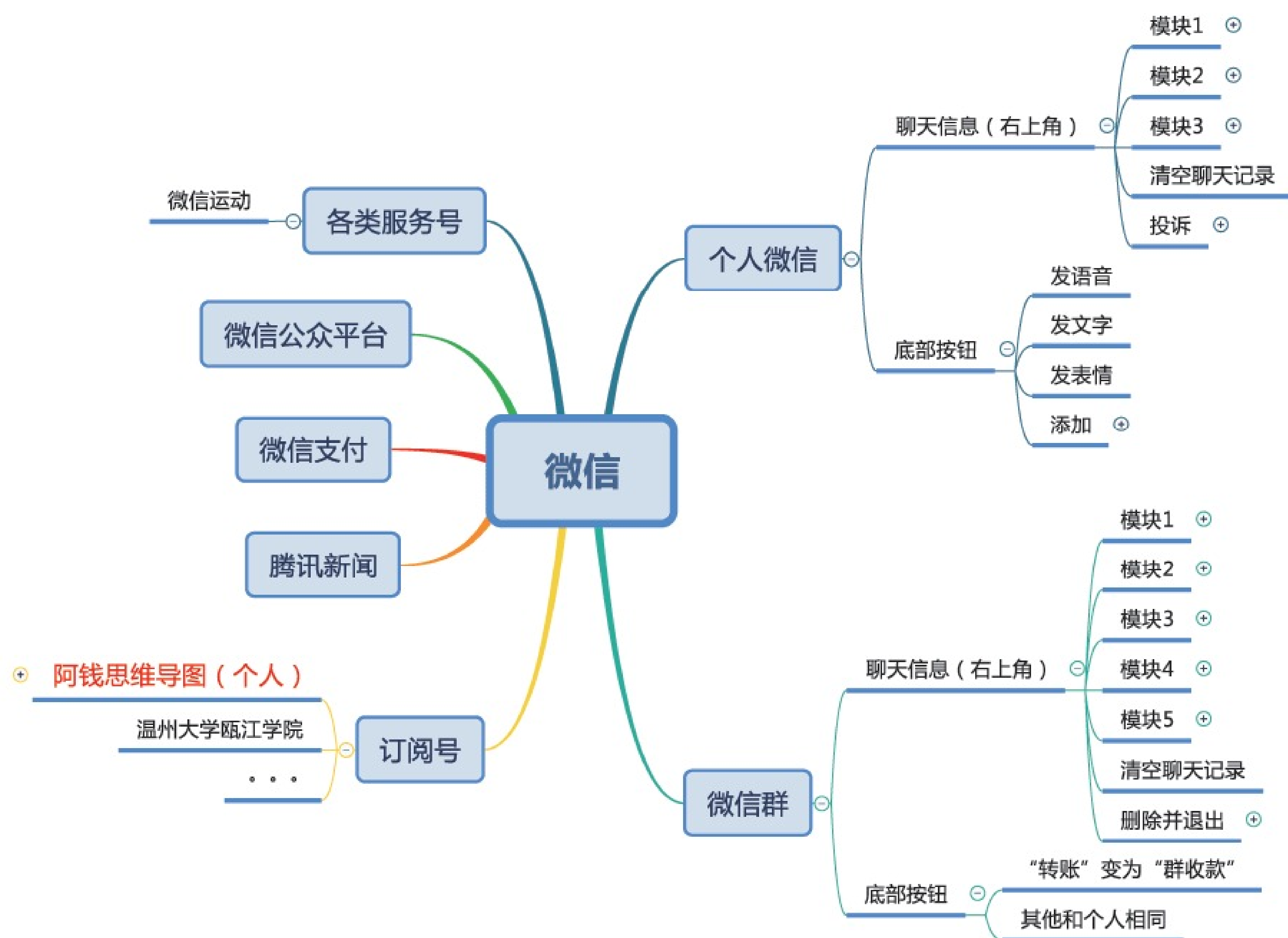


图 38-2 微信

其中，“个人微信”“微信群”“订阅号”里面，都有很多的功能。

继续深入解读“个人微信”，如图 38-3 所示。

“个人微信聊天”，这个估计是我们用得最多的，功能按钮不多，但是包含的内容极多。

综合考虑本图中的三级、四级按钮，一共有 21 个功能（思维导图中有图标的），我用过 12 个，也就是 57%，比例还算不错。

没用过的这 9 个，有些功能对我而言，是很有用的。“置顶聊天”，总会有那么几个人，聊天会特别频繁一些，而群里好友又很多，每次总要查找，显得麻烦，如果用了“置顶聊天”，就很方便。“聊天文件”，里面只呈现聊天的过程中发送的图片、各类文档、链接，没有文字和语音，提供了一个快速查找到图片、视频及各类文档的途径。“查找聊天记录”，也是一个很方便的工具，可以查日期，也可以查关键词。

底部按钮里，没有发送过“小视频”和“语音输入”。实验了一下“语音输入”，准确率还是相当高的。

“群聊功能”，群主和非群主有些区别，区别在图 38-4 中的红色部分。

“置顶聊天”这个功能也很有用，有时候我们觉得某几个群很重要，希望一眼就能看到，“置顶聊天”就

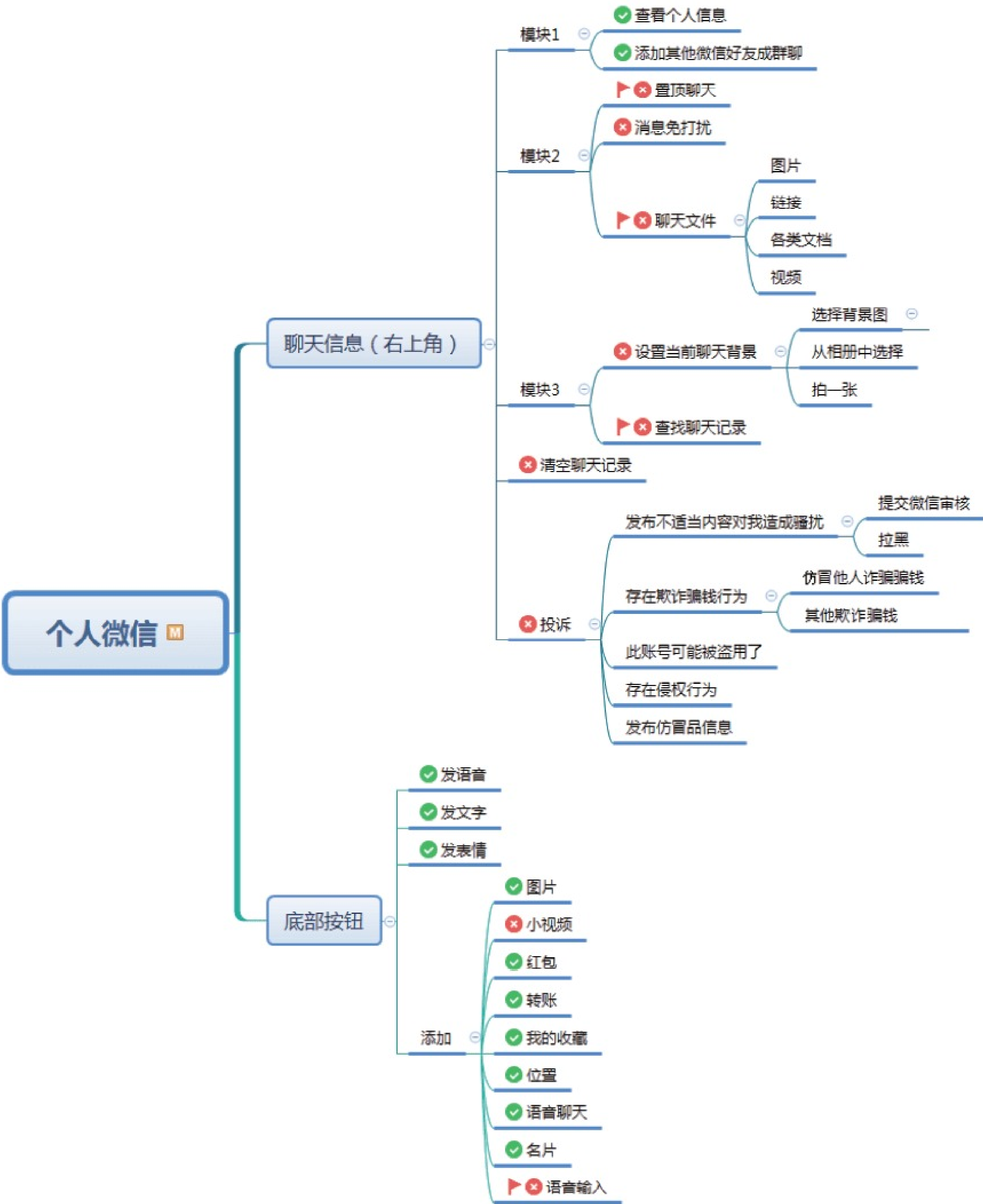


图 38-3　个人微信

能实现这个诉求。在微信群听微课的时候，主持人常常会鼓励群友将该群设置为“置顶聊天”，不容易迷失。

“群管理”，如果你是群主，会多了这个功能，在这里你可以做两件事，一件是限制其他群友邀请好友入群，这个对于在微信群里讲微课的人来讲，真是太贴心了！另外，也可以转让群主功能。

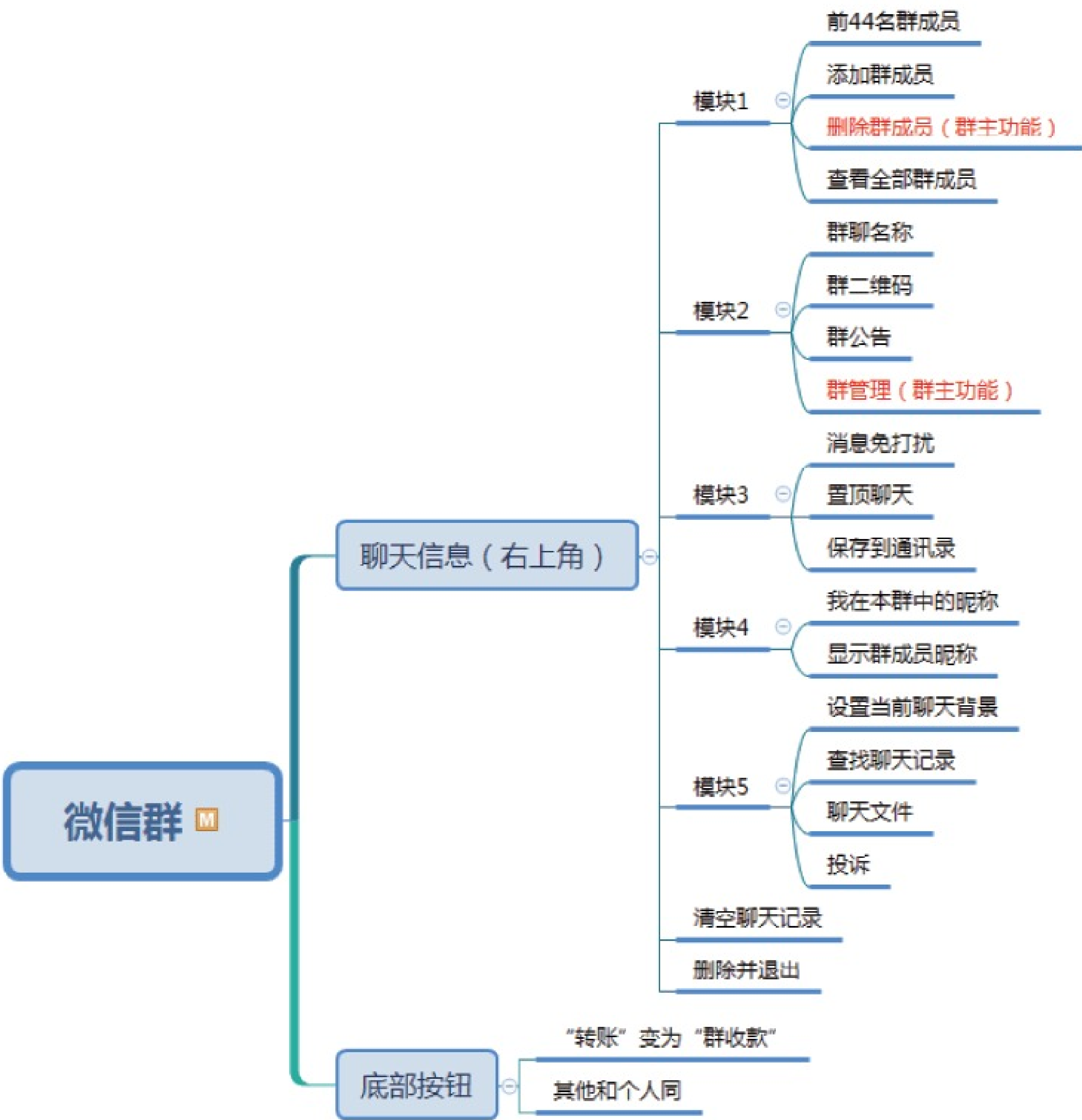


图 38-4　微信群

38.4　发现

“发现”中也有几个有意思的功能，此前从未注意到过。“扫一扫”，不仅可以扫二维码，还可以扫封面、街景，还可以实现翻译功能。

图 38-5 是“扫一扫”里面的翻译功能，大开眼界。

“扫封面”，现在还没用明白。“扫街景”，似乎更多的是地图定位。

“摇一摇”，不仅可以摇到人，还可以摇到歌曲和电视节目。

摇歌曲很有意思。有一次我参加一个活动，觉得他们的颁奖曲很好听，可是也不知道是什么曲子，急中生智，打开摇一摇，摇了一下，不但知道了是什么曲子，还提供了播放链接，点击“播放”按钮，就可以播放曲子了，很酷！

我在电脑上播放马克西姆的《克罗地亚狂想曲》（图 38-6），然后摇一摇歌曲，马上手机就出来了如图 38-7 的结果。



图 38-5　“扫一扫”的翻译功能

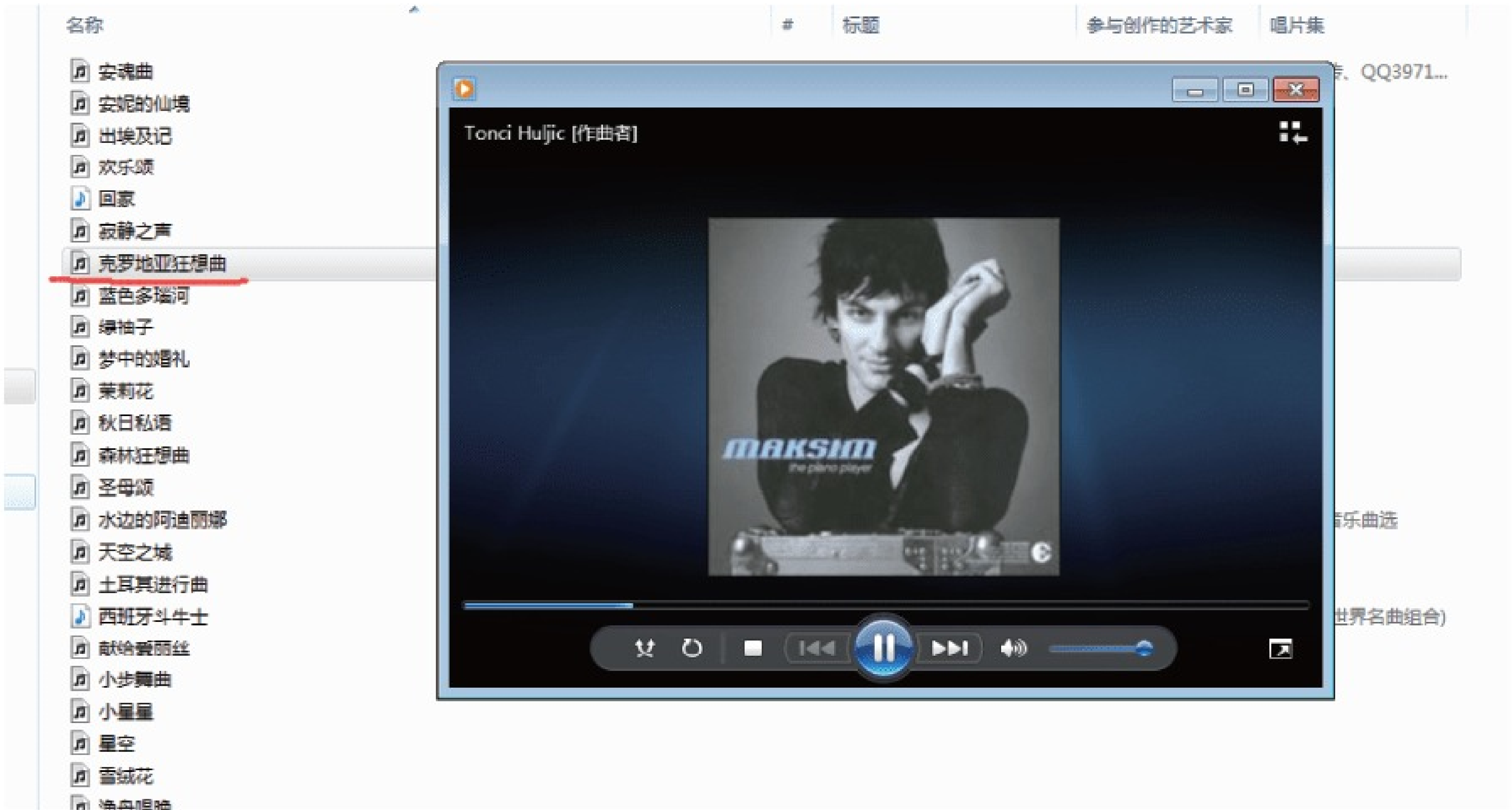


图 38-6　电脑播放音乐

点一下三角形的“播放”按钮，就响起了熟悉的《克罗地亚狂想曲》的旋律。

还可以摇电视节目，我没试验过，估计类似。

购物链接的是京东购物平台，游戏里面有很多游戏，我一个没玩过。



图 38-7　摇一摇功能摇到音乐

38.5　添加与搜索

“添加”与“搜索”是我命名的，指的是微信右上角的查找放大镜和大大的＋号。

“搜索”，可以选择文字和语音输入两种方式，可以选择本微信号和全网两个范围。

公众号的作者，有时候想看看自己的文章有没有人转发，有哪些人转发，只需要在搜索里输入文章的关键词，然后将搜索范围选择朋友圈、文章、公众号，就会出来结果。

图 38-8 显示，我发的那篇文章《唯有目标与梦想，才能消除孤独和迷茫》，有四个人帮忙转发了，其中一个人，比我自己发得还早。

“添加”里面，有好几个有趣的功能。

从图 38-9 可以看出，添加朋友里，提供了添加朋友的六种方式。

(1) 搜索框。可以搜微信号、QQ 号、手机号。

(2) 我的微信号。三步可以调出自己的微信二维码，别人可以扫码加你。

(3) 雷达加朋友。一伙人聚在一起，大家都开雷达加朋友，很快就能够扫描到所有的人，全加起来即可。

(4) 面对面建群。雷达是一个一个加朋友，这个是建微信群，所有人点开这个按钮，输入四位数的同一个号码，即可进入同一个群了。给一群陌生人上课，需要建群，这个特别好用。

(5) 扫一扫。不说了，大家都知道。

(6) 手机联系人。可以添加或者邀请通讯录中的朋友为好友，没多大意思，慎用。

“帮助与反馈”，里面蕴含着很多宝贝，看两幅截图(图 38-10，图 38-11)，你就明白了。



图 38-8　搜索文章结果



图 38-9　添加朋友界面



图 38-10　帮助与反馈界面



图 38-11　问题类型

怎么样，这些问题是你想知道的吧？你再点击全部问题，出现一个更大的宝藏。

大部分你遇到的问题，这里都给你提供了解决方法。

“收付款”，“我要收款”很强大，很自动化，很赞！你可以通过设置，生成直接让别人付钱的二维码，对方无须添加你为好友，可以直接支付，太酷了。

两个多月前，用了一个语音合并软件，觉得特别好，很感激作者，就通过帮助页面提供的这个方式给软件作者转了5元钱。当时很纳闷，这个是怎么做到的？现在才发现，原来这么简单！

38.6 发朋友圈

“发朋友圈”很简单，点“发现”→“朋友圈”→“相机按钮”，就可以编辑内容发布了。如果长按相机按钮，就会发出没有图片只有文字的朋友圈内容。点一下相机按钮，可以发带图片和小视频的。

我们最常见的是发图文并茂的，这里也有很多讲究。

从图38-12可以看出，发朋友圈的下面有四个按钮可以选择，分别是：



图 38-12 发朋友圈功能

（1）“所在位置”。你可以发布自己所在的位置。很多做微商的人，通过简单的设置技巧，将这里设置为自己的产品信息或者公司信息等。可谓挖空心思，不容易！

（2）“谁可以看”。可以有四种选择：公开（所有朋友可见），私密（仅自己可见），部分可见（选中的朋友可见），不给谁看（选中的朋友不可见）。有些人会瞎扯，说朋友圈私密性不够，不希望被谁看见，这只能说你对朋友圈的功能太不了解了！这么伟大的微信，难道考虑不到这点？

（3）“提醒谁看”。可以提醒跟这条微信相关的人看，最多提醒10个。

（4）“QQ空间”。选这个，据说可以将朋友圈的内容同步到QQ空间，我还没操作过，觉得没啥用。

38.7　其他

微信还有很多很多的功能，都不敢继续画下去了，微信实在是太强大了！

这篇文字，稍微呈现了一下怎么样用思维导图解读手机 APP 功能，经过详细解读，你会在脑子里形成更全面的微信功能地图。

前几年在学生处配合开发商开发学生工作信息系统，他们将系统发给我们试运行的时候，我将三个子系统的功能全部画成了思维导图，马上就对整个系统的功能了如指掌。而且能够很清晰地判断出学工系统和迎新系统以及离校系统不是一个团队开发的，因为他们的开发思路完全不一样。

没有画思维导图（其实也就是软件的功能模块图）的时候，面对那么庞大的系统，那么多复杂的功能模块，脑袋里一团浆糊，根本无法看清楚整个系统。画完之后，一切都清晰了，你还可以看出各个系统之间不同的开发风格，产品经理都大吃一惊。

你想了解任何一个网站、APP、系统的功能，都可以试试用思维导图将之解析、解析、再解析。

第39章

第一次就把事情做到位

39.1　办了四个月还没着落的户口

某天早上，开车上班的路上，从广播里听到了一个真实的事情，感触很深：一个年轻的爸爸，给三岁的女儿办户口，已经跑了四个月了，甚至把亲子鉴定都做了，还没有搞定。为什么呢？原因是当时在医院的时候，他把一些重要信息写错了。他把自己和妻子的身份证号最后两位数字调了个，还把自己的名字也写错了。派出所需要各种证明，证明女儿是他女儿，医院也一样需要各种证明，跑了四个月，还没有搞定，各种纠结和焦虑。

当然这种情况还是比较极端的，把自己的名字都写错了，实属不易。现实生活中，很多人会因为第一次没有把事情做到位，最后不得不花更多的时间和代价来弥补之前的疏漏。

39.2　填了三次才完成的信息系统

前段时间，学校发了一条短信，要求老师登录全国教师信息管理系统，完成个人信息填报并导出、打印信息表，交给单位。

这个事情，我做了三次才最终做到位。

第一次，是收到短信的第二天，刚好人在学校，就找了一台同事的电脑，登录系统看了一下，发现要填写的内容很多，还要填写教师资格证编号之类的，材料没在手里，无法完成，只好作罢。

第二次是隔了好几天的一个晚上，在家里，把各类证书都拿出来，又重新登录系统填写。不幸的是，前面修改了初始密码，一下子进不去了。折腾了好久，才进了系统，开始填写。

系统里面涉及很多个人信息，包括基本信息、受教育情况、教学情况等。其中教学情况比较啰嗦，系统似乎只能一个学期一个学期地填写。我从 2004 年开始上课，到 2016 年有 13 年了，这样要填 26 行。当时也累了，嫌麻烦，就把 2004 年和 2016 年的信息填了，中间 11 年都没写。

检测了一下完善性，没问题。就保存了，不过没有发给学院的负责老师小珍。潜意识里，已经给自己留了一个继续完善的窗口。

后面几天，老觉得心里不安，十三年的教学经历，只填了两年，会不会不好呀？又想到，这次麻烦，只是麻烦一下子，以后就不麻烦了。长痛不如短痛，还是现在搞好吧。何必将当前的麻烦推给将来呢？

于是又开始了第三次填写。这次认认真真地把教学信息按年份都填写好，然后下载文档，发给小珍老师。小珍检查了一下，说其他信息都可以，还需要把电子照片放上去。还特意交代了，照片要白底的。

幸运的是，电脑上有照片，不幸的是，是蓝底而非白底的。正想找个 PS 高手将底色处理下，突然想到，是不是自己可以换一下底色？因为看了彭小六的书，书里面有一个观点，"怎么做"之类的问题，一般只要问百度就可以了，不需要问人。我很认同这个观点。

于是自己百度搜索，发现用美图秀秀简单抠图就可以了。电脑上装有美图秀秀，依样画葫芦，就把蓝底的照片换成了白底，分分钟搞定，特别有成就感。但是照片传不上去，小珍让我把照片发给她，她将尺寸调整后，果然可以传到系统里了。

重新把信息导出来发给小珍，这个事情，才算告一段落。

三次才把信息系统完善到符合要求的标准，其实浪费了不少的时间和精力。第一次操作，对系统完全没有估计，没办法做到位，可以理解。第二次操作，其实就应该可以把事情做到位了。第三次完全是多余的。

39.3　先转悠再导航还是先导航再转悠

据说很多男士开车都是这样的：知道要去的地方后，脑子里马上会判断这个地方大概在什么方位。然后开车就去了那个方位，兜了好几圈，还是没有找到，嘴里喃喃自语："我印象中就在这里的，怎么没看到呢？"然后拿出手机，导航一下，哦，原来记错了，不在这里！

很多男士安装物品，据说也是这样的。比如要搭蚊帐，通常会先自己琢磨下，觉得差不多，然后开始搭。搭着搭着，发现架子好了，蚊帐却无法放进去。怎么办呢？只好看说明书。原来真搞错了，于是重新来过，花更多的时间。

很不幸，我就是这样的人。其实开始搭之前，先看说明书，可能就会一次性把事情做对，节省时间和精力。同样地，出门之前，先导航，也能省掉不少转悠的时间和精力。

39.4　什么叫到位

很明显，前面三个案例，都是第一次没有把事情做到位，然后需要花费更多的时间和精力去弥补。

什么叫把事情做到位？怎样才算到位？人民网有九张很经典的图片，关于工作到位的解释，一度流传甚广，我用思维导图整理如图 39-1 所示。

这张思维导图，很清晰地呈现了职场工作到位的八个方面。当然这些还只是要点，很宽泛，不够具体。

个人认为，事情是否做到位，有两个标准：是否达到了标准要求？是否需要返工或者后续补充？

这两个标准，其实也都不容易。第一个，存在这些问题：标准有没有？标准是否清楚具体？标准能否达成？这也是一个体系。第二个，有些返工是因为事情没有做好，留个尾巴，还需要花时间把尾巴处理干净；有些返工，是因为情况发生了变化，产生了新的需求。也都不好把握。

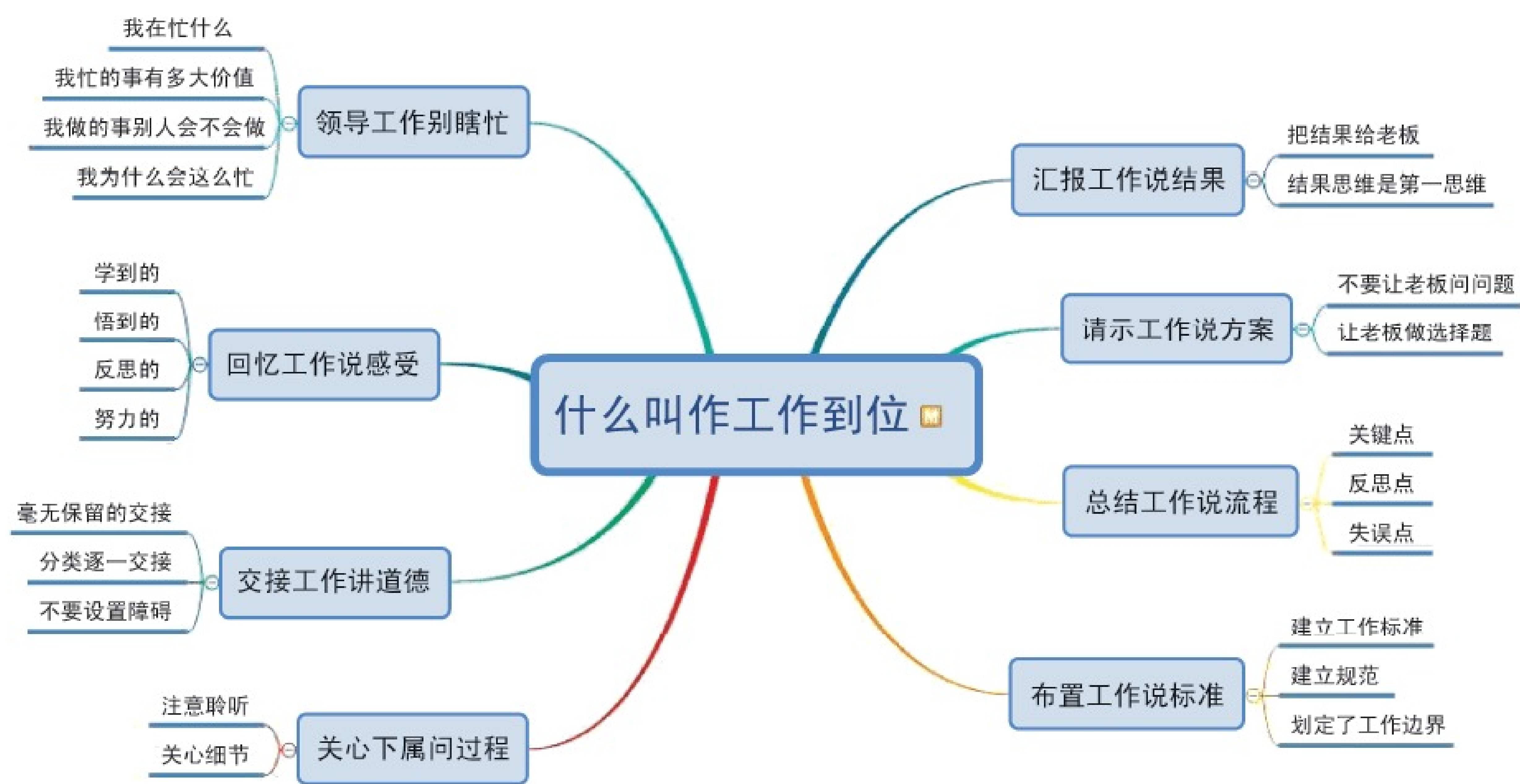


图 39-1　什么叫作工作到位

到位，其实也是有层次的，看图 39-2，就能够明白到位的层次。

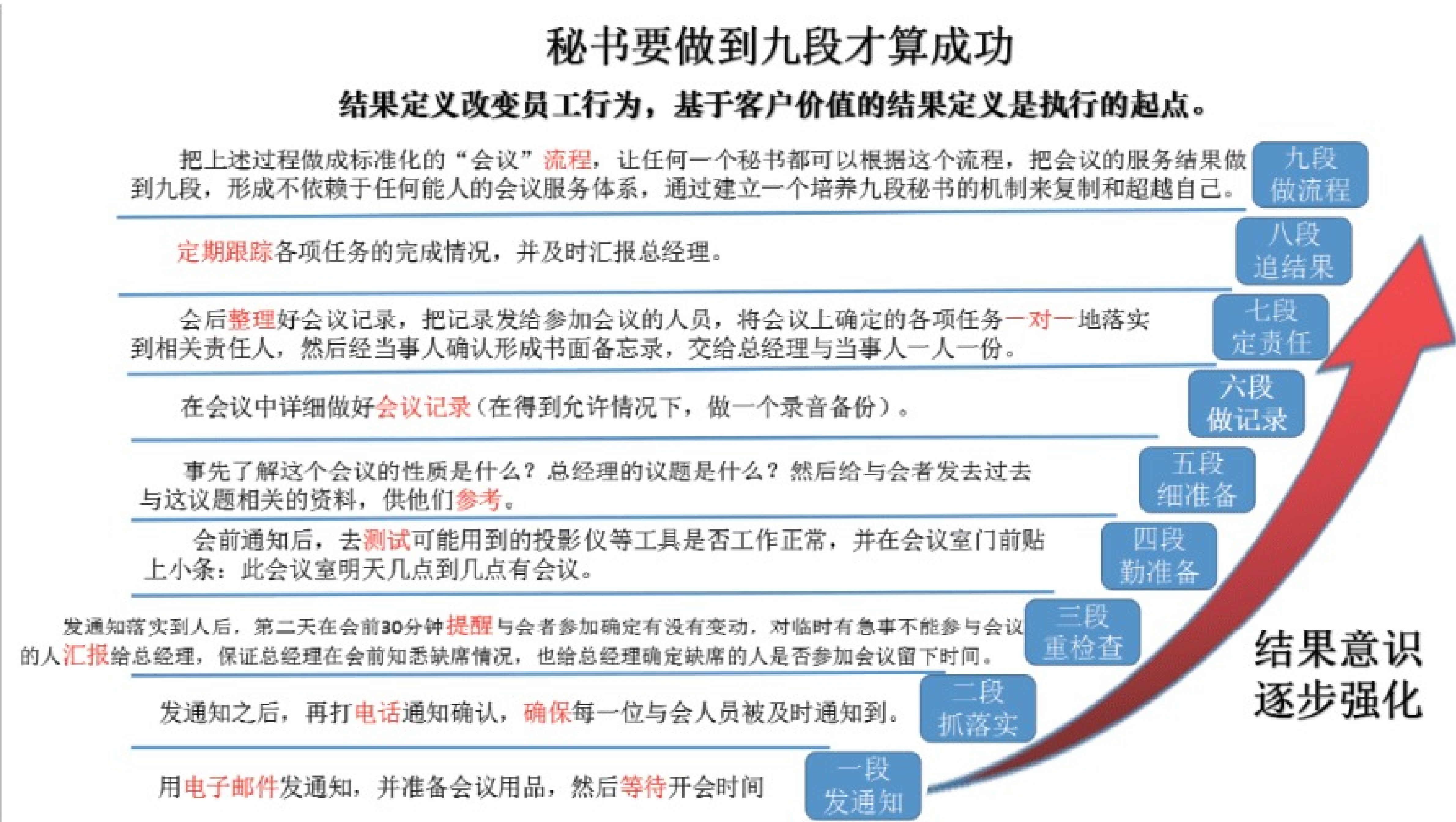


图 39-2　秘书工作九段标准

对照了一下九段标准，发现自己最多也就是勉强到八段，曾经想过要做第九段的工作，当时找不到参考的东西，畏难，就放弃了。（我很佩服，这个高手，居然把秘书开会的标准搞得这么明确清晰，厉害。）

现在想想也挺后悔，找不到参考的东西，才说明你做这个事情的首创价值，怎么可以让畏难情绪阻碍了成果思维呢？

39.5　为什么要第一次就把事情做到位

第一次就把事情做到位，至少有三个理由。

（1）效率原则。第一次就把事情做到位，效率最高。

（2）情绪原则。第一次就把事情做到位，情绪最好。返工和拖延，对情绪是一种折磨和打击。

（3）机会原则。第一次就把事情做到位，会有更多的机会和选择。

39.6　怎样才能第一次就把事情做到位

这绝对是一个技术活，我试着以准备一次开会为例，用逻辑层次的框架，来分析这个问题。

（1）明确自己的身份。

（2）明确自己的信念和价值观准则。

（3）明确需要的能力和执行策略。

（4）明确可行的做法和行为。

（5）明确环境保障。

明确身份，是最关键的。只有你希望自己是一个高效能人士，你才会注重节约，避免浪费，避免返工。当你期望自己是一个高效能人士之后，你会认可效能的价值和意义。很多人并不完全认可高效能，他们会觉得工作要快，生活要慢。也有人会认为，重要的事情需要高效能，一般的事情，悠着点也无妨。

当你认可了高效能之后，接下来会出现价值观准则问题，你认为怎样才算高效能？第一次就把事情做到位，绝对是高效能的一个重要准则。因为如果无法第一次就把事情做到位，你就无法高效能。到这里，你内心深处才认可了这个观念，第一次就把事情做到位。

接着就会出现能力和策略层面的问题，怎样才能第一次就把事情做到位？需要具备什么能力？通常情况，个人需要具备目标管理、时间管理、情绪管理和精力管理等能力，需要熟悉准备会议相关的业务知识。

个人觉得可用的策略和流程：首先明确标准，然后实践标准，最后检验是否达标。当然标准有高低，尽可能以高标准来要求自己。具体步骤，可以参考九段标准。

策略明确了之后，进入到行为层面，在行为上，我们可以做些什么，确保第一次就把事情做到位，就把会议开好？

明确标准方面，可能需要请教高手。一个会议开成什么样，才叫高效能的会？可以用思维导图罗列要点。

实践标准方面，调整自己的情绪和精力，专注地去实践这个任务，努力达成标准。凝聚各种力量，形成开好会的统一战线，努力快速达成目标。这里面要遵循三赢原则：你好、我好、大家好。

检验标准方面，对照前面思维导图罗列出来的几条，看看是否达标了。

最后是环境层面的，可以做到哪些保障，包括硬件、软件、信息等。

第40章

家庭事务整理，女士必看

思维导图不仅仅能够用在工作和学习上，用在生活场合，也会有很多意想不到的方便。

40.1　家务梳理

有段时间，我和小金老师想把家务梳理一下，看看到底要做哪些事情，怎样分工处理比较合适，于是两人一起琢磨，画了图 40-1。

一级主题，包括吃饭、卫生、孩子、衣物、杂事、杂物收拾等六个大项目，还加了一个现场管理 5S 处理流程，哈哈。

吃饭方面，普通工薪家庭，能够在家里做饭吃饭，其实很不容易的。要买菜、烧菜、烧饭、洗碗，偶尔搞搞还行，经常做饭，真心不容易。洗碗我可以承包，没问题。但是买菜烧菜，可能就比较赶了，得小金老师处理。

卫生方面，我感觉还可以，但小金老师觉得压力很大，我分析主要原因是我在农村长大，觉得现在家里都挺干净的，眼睛里看不见活；她是城市出身的，要求比较高，总觉得哪里都不干净，到处都是灰尘。简单地说，我觉得一周拖地一次，就很好了；她觉得每天拖一次，好像还不够干净。

梳理了下，发现事情还真不少，我的想法，隔天扫地，一周拖地两次，就可以了。扫地拖地，可以我来，实在不行，再把孩子发动起来，一起做，事情也干了，孩子也培养了，一举两得。

第三块，孩子事务，上学接送是个大问题。家里没有老人保姆，自家两个人，还是要花很多时间的。孩子还小，太早起不来床，不随你的时间节奏，需各种催促。她自己的个人卫生，基本上可以自己搞定了，头发也会扎了，也会洗澡了。洗头还不会，要教一下。

陪伴也是个大事，家里只有一个孩子，太缺乏玩伴了。让她自己去找玩伴，也不放心，都得大人跟着。孩子自己一个人在家玩，也无聊，也会自己找大人玩。

杂物收拾，事情不多。衣物方面，其实事情也不少。衣服要洗、要晾、要收、要叠、要放好；被子常常要晒，要收……男人想不到这些事情的。

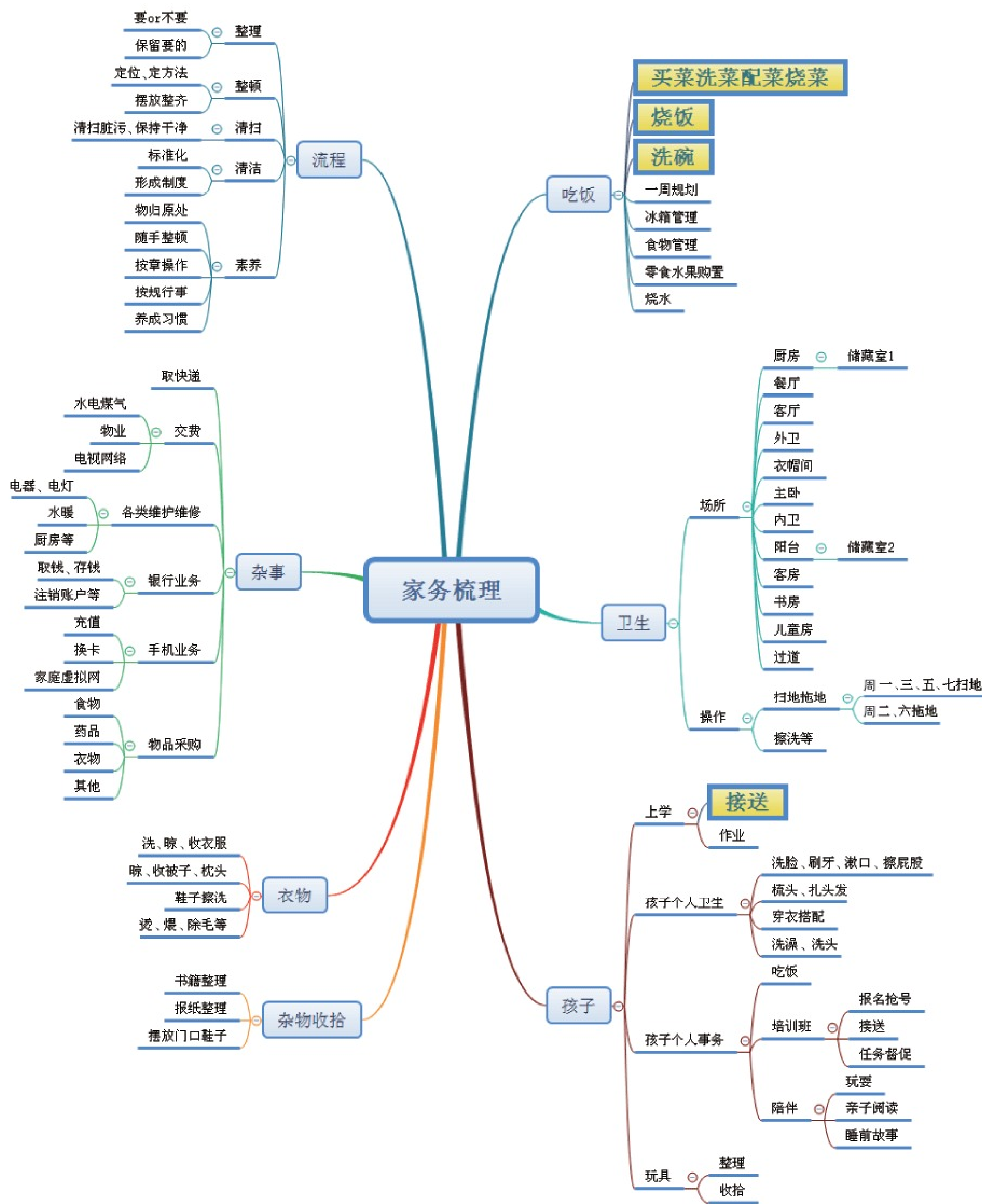

家务梳理
流程
整理
要or不要
保留要的
整顿
定位、定方法
摆放整齐
清扫
清扫脏污、保持干净
清洁
标准化
形成制度
素养
物归原处
随手整顿
按章操作
按规行事
养成习惯
吃饭
买菜洗菜配菜烧菜
烧饭
洗碗
一周规划
冰箱管理
食物管理
零食水果购置
烧水
杂事
取快递
交费
水电煤气
物业
电视网络
各类维护维修
电器、电灯
水暖
厨房等
银行业务
取钱、存钱
注销账户等
手机业务
充值
换卡
家庭虚拟网
物品采购
食物
药品
衣物
其他
卫生
场所
厨房
储藏室1
餐厅
客厅
外卫
衣帽间
主卧
内卫
阳台
储藏室2
客房
书房
儿童房
过道
操作
扫地拖地
周一、三、五、七扫地
周二、六拖地
擦洗等
衣物
洗、晾、收衣服
晾、收被子、枕头
鞋子擦洗
烫、熨、除毛等
杂物收拾
书籍整理
报纸整理
摆放门口鞋子
孩子
上学
接送
作业
孩子个人卫生
洗脸、刷牙、漱口、擦屁股
梳头、扎头发
穿衣搭配
洗澡、洗头
孩子个人事务
吃饭
培训班
报名抢号
接送
任务督促
陪伴
玩耍
亲子阅读
睡前故事
玩具
整理
收拾

图 40-1　家务梳理

还有各种杂事。

我把这张图梳理了之后，感觉很清爽，事情似乎也不是特别多，大概安排下，基本上没有太多问题，不用请保姆，我们似乎也搞得定。小金老师感觉压力山大，她觉得列出来的事情，大部分都是她的，我最多不过是洗碗拖地简单修理下而已。这么多的家务事，还要上班，受不了呀。

梳理这张图的最大功能，是让我看到了家务事的繁重，体会到小金老师的不容易。所以后来小金老师说要请阿姨的时候，我二话没说就同意，哈哈。

40.2 指导买菜

阿姨常常会问一个让我们很纠结的问题："今天买什么菜呀？"小金老师也常常纠结，学了思维导图之后，索性整理了一个买菜的思维导图出来，如图40-2所示，有个参考。

第一大类是海鲜，很明显是温州人的饮食习惯，哈哈。第二大类是蔬菜，然后是熟食、水果、早餐和肉类。分类没有遵循MECE法则（相互独立，完全穷尽），她自己看得明白。

小金老师把这些菜都梳理了下，还加了当时的价格，不知道她是怎么想的。她很快就发现，这个理出来之后，似乎还不能够指导买菜，还得有搭配。于是，又整了营养饭菜的思维导图。

40.3 搭配营养饭菜

图40-3就是小金老师整理的营养饭菜。营养饭菜的意思，就是这些菜要怎么搭配起来烧。她的意思，大概是阿姨能够看着这张图，买菜的时候，从这五个大类里面每个挑一个，就好了。经常能够换换花样，而不是每天都喝番茄蛋汤或者紫菜蛋汤，脸都喝绿了。

阿姨有时候参考下，更多的时候，怎么方便怎么来，才不管你口味和营养呢。毕竟阿姨只是阿姨而已。

40.4 服装盘点

思维导图用来盘点服装，也不错，虽然我从未想过这么干。小金老师把自己的服装盘点了下，非常惊讶："不会吧，这么多！"

图40-4中，其他的一级主题都不呈现了，直接呈现"包包"这个一级主题吧。有双肩包7个，单肩包5个，手拎包4个，小包5个，夏春包3个，一共24个包包！这里还不是全部的，有些都扔掉了。

当我看到小金老师理的这个图之后，我瞬间明白了女人的复杂性，找到了女人动作为什么这么慢的深层原因！女人的复杂性，体现在女人有很多审美方面的需求，东西"能用"那是远远不够的，层次太低了，还得漂亮，或者很搭！男人的简单，大概只考虑实用性，东西能用就可以了，好看不好看，漂亮不漂亮，压根没考虑。

我除了一个笔记本电脑包和钱包之外，就只有一个手提袋，根本就不用包。每天上班，手提袋一提就出门了。小金老师不一样，穿戴整齐之后，还要稍微思索下，今天要背哪个包。至少也要花3分钟吧，还有穿什么鞋、戴什么围巾、什么帽子等，怎么样也要10分钟。

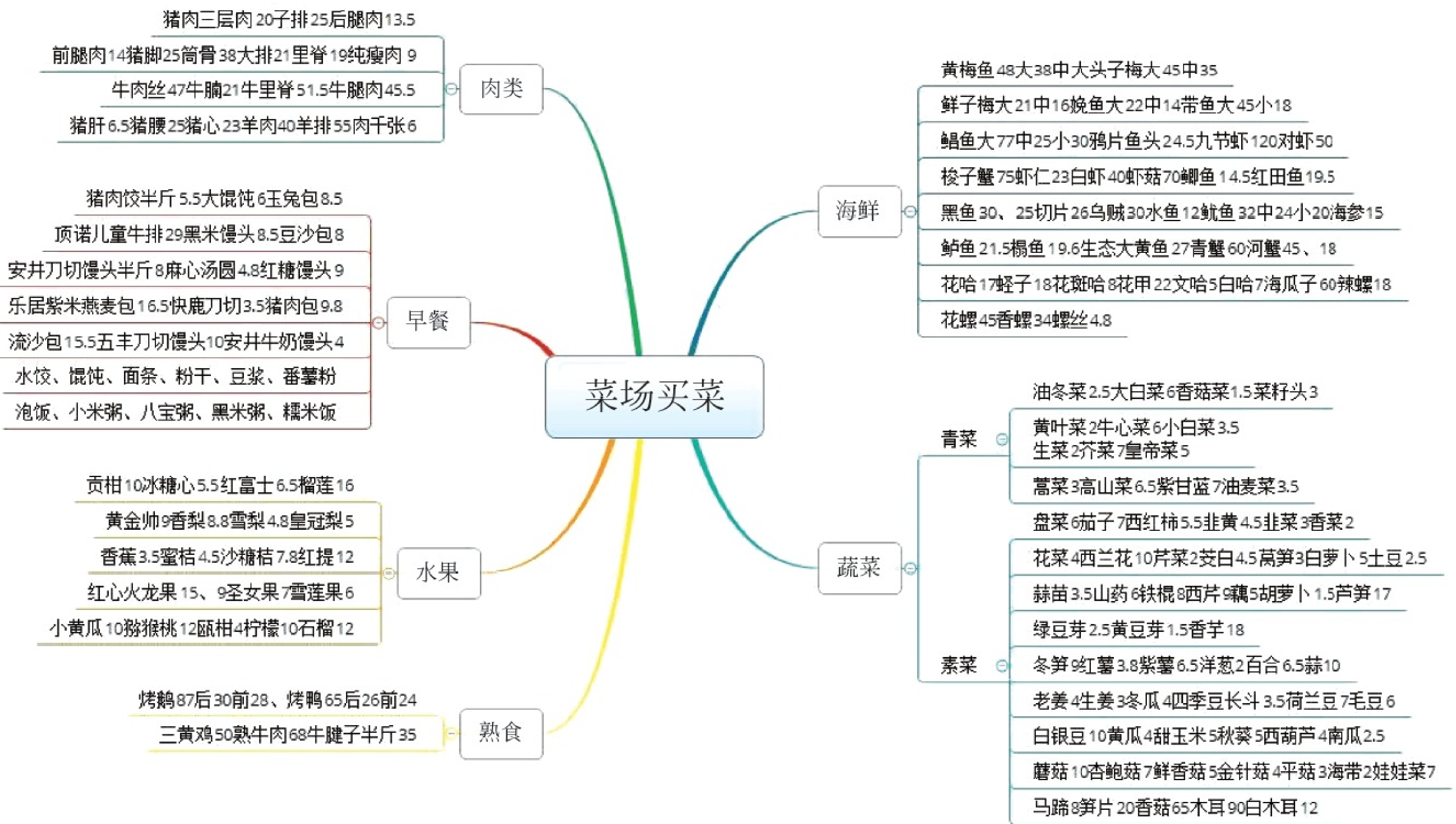

菜场买菜
肉类
猪肉三层肉 20子排 25后腿肉13.5
前腿肉14猪脚25筒骨 38大排21里脊 19纯瘦肉 9
牛肉丝47牛腩21牛里脊 51.5牛腿肉45.5
猪肝 6.5猪腰 25猪心 23羊肉40羊排 55肉千张6
早餐
猪肉饺半斤 5.5大馄饨 6玉兔包8.5
顶诺儿童牛排 29黑米馒头 8.5豆沙包8
安井刀切馒头半斤 8麻心汤圆 4.8红糖馒头 9
乐居紫米燕麦包 16.5快鹿刀切3.5猪肉包9.8
流沙包 15.5五丰刀切馒头10安井牛奶馒头4
水饺、馄饨、面条、粉干、豆浆、番薯粉
泡饭、小米粥、八宝粥、黑米粥、糯米饭
水果
贡柑 10冰糖心 5.5红富士 6.5榴莲 16
黄金帅9香梨 8.8雪梨 4.8皇冠梨 5
香蕉 3.5蜜桔 4.5沙糖桔 7.8红提 12
红心火龙果 15、9圣女果 7雪莲果 6
小黄瓜 10猕猴桃 12瓯柑4柠檬10石榴 12
熟食
烤鹅87后 30前28、烤鸭 65后26前24
三黄鸡 50熟牛肉68牛腱子半斤35
海鲜
黄梅鱼 48大38中大头子梅大 45中35
鲜子梅大 21中16娩鱼大 22中14带鱼大 45小18
鲳鱼大 77中25小30鸦片鱼头 24.5九节虾 120对虾 50
梭子蟹 75虾仁 23白虾 40虾菇70鲫鱼 14.5红田鱼 19.5
黑鱼 30、25切片 26乌贼 30水鱼 12鱿鱼 32中24小20海参 15
鲈鱼 21.5榻鱼 19.6生态大黄鱼 27青蟹 60河蟹 45、18
花哈 17蛏子 18花斑哈 8花甲 22文哈 5白哈 7海瓜子 60辣螺 18
花螺 45香螺 34螺丝 4.8
蔬菜
青菜
油冬菜 2.5大白菜 6香菇菜 1.5菜籽头 3
黄叶菜 2牛心菜 6小白菜 3.5
生菜 2芥菜 7皇帝菜 5
蒿菜 3高山菜 6.5紫甘蓝 7油麦菜 3.5
素菜
盘菜 6茄子 7西红柿 5.5韭黄 4.5韭菜 3香菜 2
花菜 4西兰花 10芹菜 2茭白 4.5莴笋 3白萝卜 5土豆 2.5
蒜苗 3.5山药 6铁棍 8西芹 9藕 5胡萝卜 1.5芦笋 17
绿豆芽 2.5黄豆芽 1.5香芋 18
冬笋 9红薯 3.8紫薯 6.5洋葱 2百合 6.5蒜 10
老姜 4生姜 3冬瓜 4四季豆长斗 3.5荷兰豆 7毛豆 6
白银豆 10黄瓜 4甜玉米 5秋葵 5西葫芦 4南瓜 2.5
蘑菇 10杏鲍菇 7鲜香菇 5金针菇 4平菇 3海带 2娃娃菜 7
马蹄 8笋片 20香菇 65木耳 90白木耳 12

图 40-2　菜场买菜


营养饭菜
汤类
三鲜疙瘩汤、银杏蔬菜汤、紫菜黄瓜汤、土豆汤
金针菇豆角汤、山药润肺汤、莲藕骨头汤、海带丝瓜汤
油菜玉米汤、香芋芡实薏米汤、三鲜冬瓜汤、山药排骨汤
莲藕瘦肉瑶柱汤、草菇木耳汤、口蘑汤、竹荪莲藕汤
青笋金针汤、益寿香菇汤、白蘑田园汤、无花果炖银耳
木耳黄花汤、口蘑竹荪汤、丝瓜蘑菇汤、芦笋南瓜乌鸡汤
滋补鸡汤、术苓鸡翅汤
主食
南瓜百合粥、时蔬饭团、萝卜肉粥、金银黑米粥
金笋牛肉粥、韭菜鲜虾粥、马蹄猪肚粥、大枣银耳粥
杏仁红枣粥、八宝粥、麻香馅饼、菜肉烙饼
火腿青菜炒饭、鲜牡蛎蛋炒饭、彩椒牛肉炒饭、煎豆沙饼
白筋饼、牛肉馅饼、韭菜薄饼、白菜饼、菠菜饼
豆面小窝头、黑米面馒头、金银馒头、蜂蜜馒头、牛肉花卷
香麻花卷、合面菇香团子、香葱花卷、趣味花卷
韭菜肉馅包、玉米面素菜包、胡萝卜牛肉水饺、鲜汤羊肉包
酸汤水饺、香酥咖喱饺、白菜饺、三彩饺、炸酱面
冬菇炒面、什锦鸡蛋面、牛肉炝锅面、玉米汤面
鱼丸清汤面、特色蒸面条、肉丝拌面、凉面、家常肘花面
素菜
南瓜炒百合、西芹炒双片、白菜炒三丝、素炒三丝
西芹百合炒腰果、虾酱炒四季豆、番茄土豆片、家常茼蒿
菜花炒三片、苦瓜炒虾仁、小炒双丝、树椒土豆丝、多味什锦菜
糖醋萝卜、凉拌五丝、海味芹菜、姜汁拌空心菜、萝卜卷
豆干拌四季豆、花生拌芹菜、芹菜拌土豆丝、五味苦瓜
老虎菜、芥末菜花、花生拌黄瓜、麻酱拌茼蒿、芹菜拌竹笋
凉拌青木瓜、姜汁四季豆、南煎豆腐、黄金豆腐、翡翠豆腐
耗油豆腐、什锦豆腐、香干炒芹菜、麻婆豆腐、豇豆炒豆干
虾酱炒豆腐、番茄炒豆腐、木耳炒腐竹、翠芹拌腐竹、丝瓜炒鸡蛋
百合炒鸡蛋、木樨豆腐、醋姜拌松花蛋、葱拌鹅蛋、栗子双菇
杭椒炒素干煸茶树菇、芥蓝炒鸡腿菇、山药炒香菇
香菇炒西葫芦、老醋拌木耳丝、黑白拌时蔬、草菇拌双花
水产
干烧鱼块、清蒸鲈鱼、炸银鱼、葱椒鲜鱼条
清蒸扇贝、茶香鲫鱼、冬菜蒸鳕鱼、家焖黄鱼
剁椒鱼头、醋焖鲤鱼、蒜烧带鱼、爆炒鱿鱼、香辣蟹
宫保大虾、翡翠虾仁、海螺肉炒西芹、雪菜炒黄鱼
西芹芒果炒仙贝、鳜鱼丝炒油菜、凉拌海带、泡菜三文鱼
虾干拌西芹、拌墨鱼、明虾沙拉、海鲜沙拉、双椒拌丁螺
蜇头拌芥菜心、三丝拌蛏、菠菜拌橄榄菜拌鳝丝
肉类
蒜香排骨、芥菜炒里脊丝、软炸里脊条、大蒜烧牛腩
清蒸羊肉、鱼香猪蹄、红烧牛肉、胡萝卜烧羊腩
牛肉丝拌芹菜、拌苦苣、腰果拌肚丁、蹄筋拌豆芽
拌羊肚、牛百叶、蒜泥耳片、里脊丝拌四季豆、香蒜焖鸡肉
大鹅焖土豆、菠萝鸭块、魔芋烧鸭、木耳炒鸡块
红烧凤翅、凉拌鸡丝蕨菜、柠檬鸡球、白果炒鸡丁葱拌鸡胗
双花炒鸡片、酱爆鸭块、酱爆核仁鸡丁、回锅鸭肉、鸡松拌茄子

图 40-3　营养饭菜

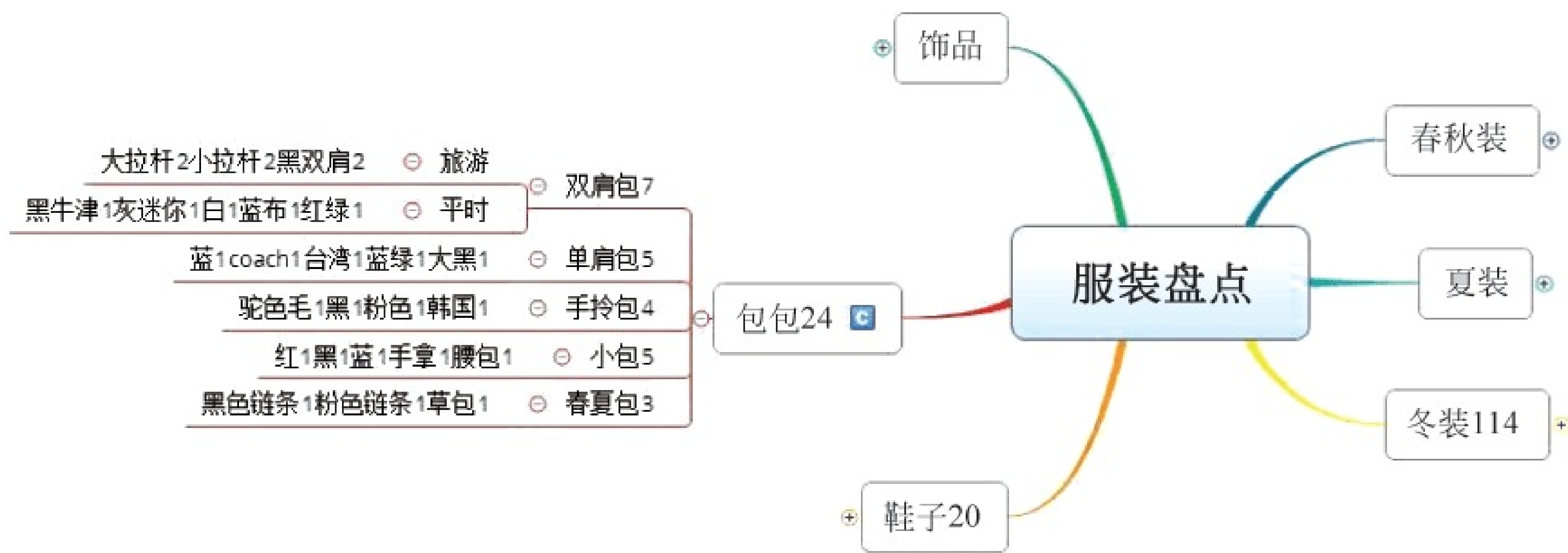


图 40-4　服装盘点

郊游的时候，大部分男人比较郁闷的地方，就是要不停地催，不停地等，等到最后，心情都没了。兴致勃勃的郊游很多时候都被两个最简单的字在一开始就毁了——等待！

当看了这样的思维导图之后，就瞬间明白为什么要等了。这根本就是一个非常复杂的搭配数据库呀，没有强大的人工智能来辅助，能走出来都算了不起了！所以呀，男人们，耐心点吧，一定要清晰地认识到：男女之间最大区别，就在于女士除了实用需求之外，还有审美的追求！理解不了审美需求，你就无法理解女人！

第9篇

思维导图怎么学

市面上流行的大部分思维导图书籍，都没有关注“怎么学”这个问题，本篇旨在让读者明白学习思维导图是一个什么样的过程，需要克服哪三个心理障碍，养成用思维导图习惯的四个秘诀和学习思维导图的五个最好做法，本篇还从学员自身的角度归纳了促进思维导图学习的好做法，并且划分了思维导图学习的五个层次，读者可以对照这五个层次，明确自身的学习状态，进行有针对性的学习。

第41章

克服三大心理障碍

每个人接受一个新事物，都会有一个过程，先要闭上各种怀疑的眼睛，然后敞开心门，说服自己的各种担心、恐惧、自大、傲慢，把心里的东西理顺了，才会水到渠成，启动真正的学习过程。

我的岳母说过一句话，用来描述这个状况，非常贴切，她说："教堂的门开得很大，进去也是蛮难的。"换到思维导图的学习上，也可以说类似的话："思维导图蛮简单的，愿意认真去画的人也蛮少的。"

为什么会这样呢？因为人面对新事物的时候，通常会有三大心理障碍。

41.1 看不见

看不见，就是不知道有思维导图这个工具，从未听说过。以我的了解，看不见的人的比例，可能超过80%。

一种是因为信息闭塞，客观原因，无法接触到。另一种是主观不努力，墨守成规，不去学习，拒绝成长，也没办法接触到。信息很充分，但是把眼睛闭上了，耳朵堵住了，那也没办法。

41.2 看不清

看见了，但是因为只看到一面，看不到其他面，只看到外边，看不到里边，就会看不清。面对新事物，最容易看不清，好比我们初到一个地方，总觉得这地方好大一样。

看不清了怎么办？

有些人索性不看，觉得这是骗人的，没用。我还真接触过这样的人，我发广告，说免费学习思维导图，有人在公众号后台留言，说你是骗人吧。让人十分无语。

有些人会东看西看，一直研究，而不去实践尝试，试图从学理上搞懂、搞通、搞透，花费了好多时间精力，硬生生把新闻熬成了故事。

有人问我一个问题，说："老师，我看到你画的思维导图了，也大概看明白了，可是我还是不会画，我不

知道这些二级主题是怎么样从脑子里出来的。”泛泛而谈，往往没有实际效果，心理咨询中，通常会采用“具体化”技术，来破解这种情况。我请她举一个具体的例子，这样或许我能更清楚了解她想表达的问题。她回答说：“老师，我还没开始画呢！”晕！工具的东西，哪里有那么多的道理？你只需动手画，自己就会搞明白，各种念头和想法就都出来了。很多问题的答案不在思辨里，而在实践里。

还有些人会东问西问，被各种回答搞得晕头转向，不知如何是好。

好像《小马过河》里的小马，被牛伯伯和小松鼠的不同回答搞晕了，两头不是，只好又跑回去问妈妈。

其实，只需要将脚踩下去，就知道水深水浅了。

41.3 看不起

看见了，也大概看清了，随后会出现看不起。看不起有两种，第一种是看不起思维导图，第二种是看不起自己。

第一种，因为自身的贡高我慢，觉得没什么了不起的，跟传统笔记没有什么区别，跟鱼骨图很像，跟列提纲差不多等，然后就不深入了解，当然也看不到更丰富的内涵，也不愿意去接受，去学习。

很多东西，只是改变了一点点，看起来毫不起眼，似乎也没有多大新变化。但很多时候，恰恰是这一点小小的改变，经过长时间的无数次迭代，会产生巨大的不同。蝴蝶效应，描述的就是这种情况。比如博客和微博。微博只是将字数限定在 144 个字，其他都跟博客一样，一下子把准入门槛降低了，就瞬间席卷互联网，把博客淹没了，成就了微博的时代。诺基亚在手机上安装了一个摄像头，然后就把柯达这样的相机巨头赶上了绝路。心理咨询中的焦点技术，特别强调一个理念：小变引起大变。咨询师会努力推动来访者做出一点点积极的改变。

跟传统笔记相比，思维导图似乎只是发散性呈现，而传统笔记是顺序呈现，似乎只是呈现方式的不同，但是对大脑活跃度的影响，却已是天壤之别。跟鱼骨图相比，思维导图同样只是发散性呈现，而鱼骨图则是向左或向右呈现，看起来只是一个简单的方向不同，而本质上则是思维方式的差异。

当我们心理产生轻视的时候，不防告诫自己，不着急下判断，先试试看吧。

第二种，看不起自己。觉得思维导图有点难，有点复杂，担心自己掌握不了，索性就放弃了努力和尝试。

最常见的一种情况，就是觉得思维导图有点难，要撸起袖子，做好大干一场的准备，才可以开始。现在还不是动手的时候，还没准备好。其实，我们永远没有办法准备好。

《蜀鄙二僧》的故事，很好地诠释了这一点：

蜀之鄙有二僧，其一贫，其一富。

贫者语于富者曰：“吾欲之南海，何如?”富者曰：“子何恃而往?”曰：“吾一瓶一钵足矣。”富者曰：“吾数年来欲买舟而下，犹未能也。子何恃而往?”

越明年，贫者自南海还，以告富者。

富者有惭色。

作者在文章开篇就提出了这样的观点，非常符合我们学习思维导图应有的观念。

天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。

人之为学有难易乎？学之，则难者亦易矣；不学，则易者亦难矣。

去南海，不必买舟，一瓶一钵足以。同理，画思维导图，也不需要准备那么多，拿起纸笔，马上动手，就

会了。

很久以前，我跟一个朋友说，八段锦锻炼身体很好，我可以教他。朋友看我练了一遍，觉得没什么，跟广播体操挺像的，没上心，不愿学。某天打电话告诉我，说微信上看到一个视频，似乎是武当山的一个掌门人说的，八段锦很好，你什么时候来教我呀？

我很无语，同时也挺好奇，人的重视到底是个什么样的过程？什么因素会影响一个人对事情的重视程度？为什么武当道长视频里说说朋友就会相信，而我当面苦口婆心劝他却丝毫不买账？

学习思维导图的过程，可能跟练习八段锦一样吧：难的不是学习，难的是不折不扣的接纳。

当我们把三大心理障碍去掉之后，学习才真正发生。

第42章

养成习惯的四个秘诀

我确信，有很多人是想学习思维导图的。也确信，有很多人听过各种各样的思维导图课程，买了各种各样的思维导图书籍，看了网络上各种各样的思维导图学习资料，甚至下载了很多思维导图软件。我也确信，即使是做到了上述这些事情，还是有相当一部分人，头脑发热了两三天之后，就没有下文了。

我在自己的学员中做过一个简单的调查，结果如图 42-1 所示。


第7题：课程结束后，您是否有使用思维导图？ [单选题]

选项	小计	比例
有	116	76.32%
没有	36	23.68%
本题有效填写人次	152	

图 42-1 “课程结束后，您是否有使用思维导图”调查结果

听完课程之后，有 76%左右的人用起来了，这个数字其实很不错了，我也挺满意。但还是有接近四分之一的人没有用起来，如果不幸，你就是那四分之一的话，请认真看看下面的四个秘诀，对你一定会有帮助。

如果你正打算要学习思维导图，我也请你看看这四个秘诀，会极大地提高你的学习效果，而且会养成使用思维导图的习惯。

这四个秘诀，就是：必要性研究；可行性研究；专注一段时间；关键的前三关。

说明一下，这四个秘诀，来自中国习惯研究第一人——周士渊老先生写的《人生可以美得如此意外》。周老师的经历非常神奇，大家可以百度搜索。他对培养习惯的理解非常深入，这本书很值得学习。

42.1　秘诀一：必要性研究

所谓的必要性，就是问问自己，为什么要学思维导图？先给个理由！尼采曾经说过一句非常经典的话："知道'为何'活着的人几乎能够忍受任何'如何'！"大多数时候，为什么要比怎么办重要得多。

问问自己，我为什么要学习思维导图？我为什么要听这场微课？我为什么要看这本书？我为什么要收集思维导图相关资料？

我在思维导图培训之前，常常会让学员写对课程的期待，他们都会写什么呢？

希望有所获来提高工作、学习、会议记录等效率！

有系统地接受思维导图的实践，应用在生活中，工作中。

希望更深入地实践思维导图，提升自己的效能。

学习之后想用此来指导学生做语文学习笔记。

把工作安排整理得更有条理，提高团队效能。

提升思维逻辑能力，迅速捕捉把握重点。

提高个人管理能力和团队精神。

快速掌握思维导图的运用。

对今后的工作有所帮助。

提升个人管理能力。

学会使用思维导图。

提升管理能力。

提高学习效率。

提高效率。

对课程的期待，描写得越细致，越认真，他们的学习必要性会越强烈，学习行为也会越积极主动。

关于学习思维导图的必要性，可以简单地问自己这两个问题。

(1) 学会了思维导图有哪些好处？

(2) 没学思维导图有哪些坏处？

当你想明白了这两个问题之后，必要性基本明确，学习的动力就有了。记住一点，学习思维导图，一定不是为了时髦，一定是为了实用！尽管思维导图现在也挺时髦的。

如果你的工作学习生活的各方面都挺好的，不太需要思维导图，请不要开始，你还有更重要的事情要做。

42.2　秘诀二：可行性研究

必要性明确之后，还需要研究可行性。有些事情，确实很有必要，确实很好，但未必可行。

比如春节假期，我也很想出去玩，可是时间根本不允许。春节假期只有七天，大年三十才放假，此后的七天，每天都安排了"节目"，要走亲戚，朋友要聚会，要开同学会等，出去玩的可行性很低，因为时间冲突。

学习思维导图，可能的阻碍原因有哪些呢？

(1) 金钱投入。

(2) 时间投入。
(3) 思维能力。
(4) 绘画水平。
(5) 电脑设备。
(6) 学习氛围。

我们来分析下学习思维导图的可行性。

金钱投入。思维导图几乎可以零成本学习。我开的微课是免费的,很多微信公众号平台也推出各种免费的学习课程。网络上很多学习资源也都是免费的,所以金钱投入,几乎可以不用考虑。买书可能要花点钱,不过买书也不是必需的。

时间投入。这个要看个人了。我的建议是听课学习,入门会比较快些。自学也行,弯路歧路较多。一般听课,也就是 1～1.5 小时,课程听完了,自己练习,每天有半个小时来画,那就很厉害了。

总体而言,时间投入,也不是特别多。刚开始的时候,可能要稍微花点时间。

有研究表明,现代人每天花在手机上的时间,平均都超过两个小时。在这两小时里,稍微抽出二三十分钟来画画思维导图,完全足够了。所以我感觉,时间也不是大问题。

思维能力不够。我听到有学员有这样的担心,她觉得自己是文科生,逻辑思维能力太弱了,不知道能不能学。听课之后发现,思维导图能够帮助增强逻辑思维能力,太好了。

绘画水平不够。我个人认为,思维导图,重要的不是导图,而是思维,图是为思维服务的。学习思维导图不是学习美术画画,画得美丑,毫不影响思维的表达。反而画得丑些,看着更有感觉。请记住,画思维导图,对绘画水平没有要求。而且现在更多用软件画思维导图,你根本不需要画画!

电脑设备。没电脑也没问题呀,先搞手绘的,或者在手机上画。

学习氛围。这个倒是比较重要的,很多人缺乏自制力,有一群小伙伴一起学习,一起鼓励,会被氛围带动起来,能够走得更远。

网络上有很多的思维导图学习群,只要你愿意,你就可以加入到这些群里,让自己成为氛围的一部分。还可以自己找几个小伙伴,一起学习,相互督促,相互鼓励,自己营造氛围。或者花点小钱,加入到付费的学习社群,也会有很好的氛围。

当你认真地思考了可行性,找出各种拦路虎并且都有了相应的解决方案之后,学习起来会更加畅通无阻。

42.3 秘诀三:专注一段时间

这个非常关键。

每个人,都是一个变化的系统,在任何一个时间段,感兴趣的东西可能会有好几个。你想学思维导图,同时可能对 Photoshop 也感兴趣,也想提高英语水平。你可能会告诉自己,我可以平衡的,能够做到齐头并进。但事实上,绝大多数人,都无法做到平衡,无法齐头并进的。

任何技能的学习,开始的那段时间,一定要专注,才能快速上路。同一时间,不能有更多其他的技能学习,相互干扰。

当年在大学里学吉他,前面散漫地学习,在各项活动中抽空练习吉他,毫无进展。学吉他、打篮球、踢足球很多事情都杂在一起,没有重点突破。后来意识到这样学习不行,迟早会放弃,那怎样才能集中精力

学习呢？很简单，报名参加比赛或者活动。

当时我们班级班委定下来，要搞班级活动。考虑到班级里很多人在学习吉他，就搞吉他欣赏吧。班长鼓励大家报名。当时我和搭档马上就报名了。我们的目的，不是为了展示一下有多少水平，而是为了通过这个平台，督促自己学习。为了督促自己，我们还找了一首相对而言比较难的曲子——伍佰的《挪威的森林》。

人是面子动物，报名了之后，怕弹得太差被人笑话，自己就会自觉多练习。更重要的是，这首曲子对当时的我们而言，实在有点难。然后每天就在水房练习，在走道里练习，精力特别集中。什么打篮球，踢足球，出去逛街啥的，都抛到九霄云外，一门心思练琴。

后来回想，学吉他就是那段时间进步最快了！

42.4　秘诀四：关键的前三关

周士渊老师在书中写到："当我们下决心要培养一个习惯以后，成败的关键在于要突破前三关——前三天，前三周，前三个月。"

第一关——前三天。

俗话说，万事开头难，好的开始是成功的一半。学习思维导图，也是如此。在你听课之后，强烈建议，回去马上画图，第一幅图，就是这次课程的总结，甚至一边听课一边就可以画图。再梳理下心得体会，哪怕你觉得没必要，哪怕你觉得脑子里想想就好了，为了学习，你要坐下来画一画，我确信画一画跟在脑子里想一想的效果是不一样的。

通常情况下，人的学习劲头也类似于遗忘曲线，第一天非常有激情，第二天激情消退大半，第三天激情只剩下一丁点，第四天几乎都记不起来自己曾经学过思维导图了。

所以，第一关，前三天一定要认真对待，每天至少画一幅思维导图。特别是使用软件画图，太简单了，每幅图基本不超过 30 分钟就搞定了。从微习惯培养的角度看，每天只要开始画图就可以了，画多久其实问题不大，只要开始画，就会刺激相应的神经系统，进而形成习惯。

第二关——前三周。

前三周，就是 21 天，据说养成一个习惯，要 21 天的时间。如果你毅力还不错，那就每天画一幅吧。我觉得每天都坚持画一幅画，还是挺不容易做到的，每个人都有惰性，应该正视这种惰性，承认惰性的存在。

每周只要画五六幅就可以了，允许有一天休息。当然，如果有乐趣，使劲画就好，多多益善。假设每周画五幅，前三周下来，就可以画 15 幅图，对思维导图也会有比较感性的认识了。

第三关——前三月。

养成一个习惯要 21 天，巩固一个习惯，则要三个月。前三个月的重要作用，就是巩固画思维导图的习惯。这个时候，你可以尽量多地在各种场合画思维导图。

我推荐一些主题。

工作方面：工作职责梳理，各种资源梳理（硬件、软件、人力资源等），工作流程梳理，工作计划，总结，会议记录，PPT 修改，用思维导图写材料，做方案，做决策……

学习方面：个人生涯规划，学习计划，听微课画思维导图总结，看书画思维导图，梳理自己在专业领域的知识地图，专业写作……

生活方面：资源梳理（硬件、软件、个人材料、人际关系等），生活规划，家庭大事记，孩子辅导功课……

前三关里面，最关键的是第一和第二关，当你过好了前两关之后，你用思维导图的习惯已经基本养成，后面就越来越习惯了。而且，在这个过程中，你肯定会有收获，学习兴致也越来越高。如果能够做到分享，结合反馈，会形成良好的学习循环，用思维导图的习惯就会养成。

但是，很多人也是在这个时候放弃的。画着画着，觉得没什么新意，没什么东西好画了，然后心里就放下了，这一念放下，就没有结果了。行百里者半九十，一定要认真对待前三关。

如果结合刻意练习的理念，效果会更好。

第43章

践行五个最好做法

思维导图很简单，很容易就能掌握，很快就可以学会，甚至不用人教，自己看点材料，再动手画画，就可以了。个人认为，有些好的做法，有助于你快速学会思维导图。

43.1　心动马上行动

2016年，我在微信群里组织了“第003期阿钱思维导图”培训，有180多位群友参加。当天晚上，就有两位群友反馈了她们孩子的思维导图作品。

图43-1是一位小朋友的作品，他妈妈把它分享到朋友圈里我才看到的。他妈妈写到：

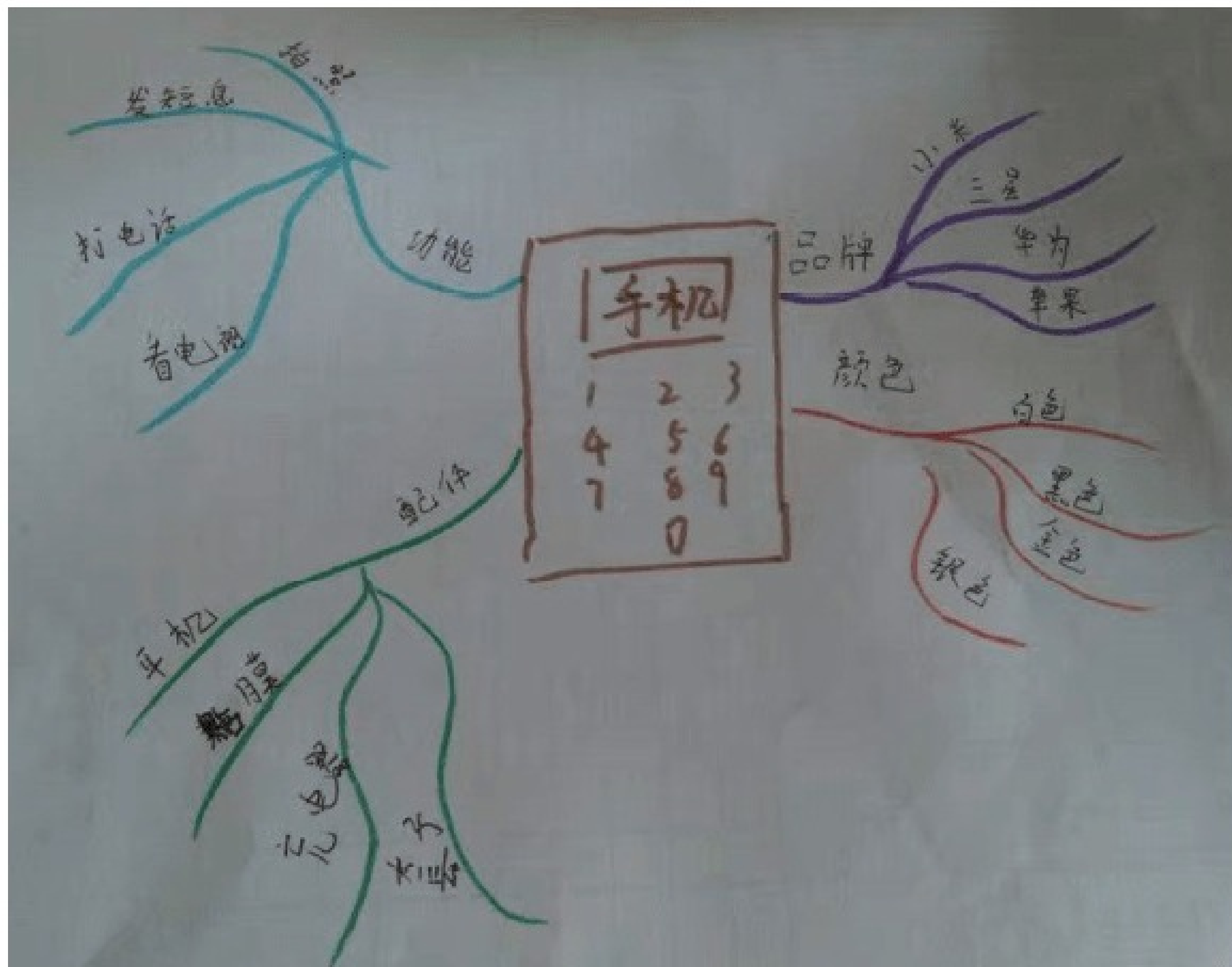


图43-1　小朋友画的手机思维导图

虽然是第一次听课，虽然对小孩子来说有点难度，但孩子还是很喜欢的，听完都九点多了还马上练习了一下，这幅图虽然很简单，但我觉得对那么大的孩子来说已经很棒了！

激动之情溢于言表，小朋友的行动力，绝对是一流的！心动了，马上行动！否则，热度没了，行动力也就大大衰减了。

图 43-2 是另一个初中小朋友画的，这幅画更朴素，只有一种颜色，但这些丝毫都不影响他画图的热情。

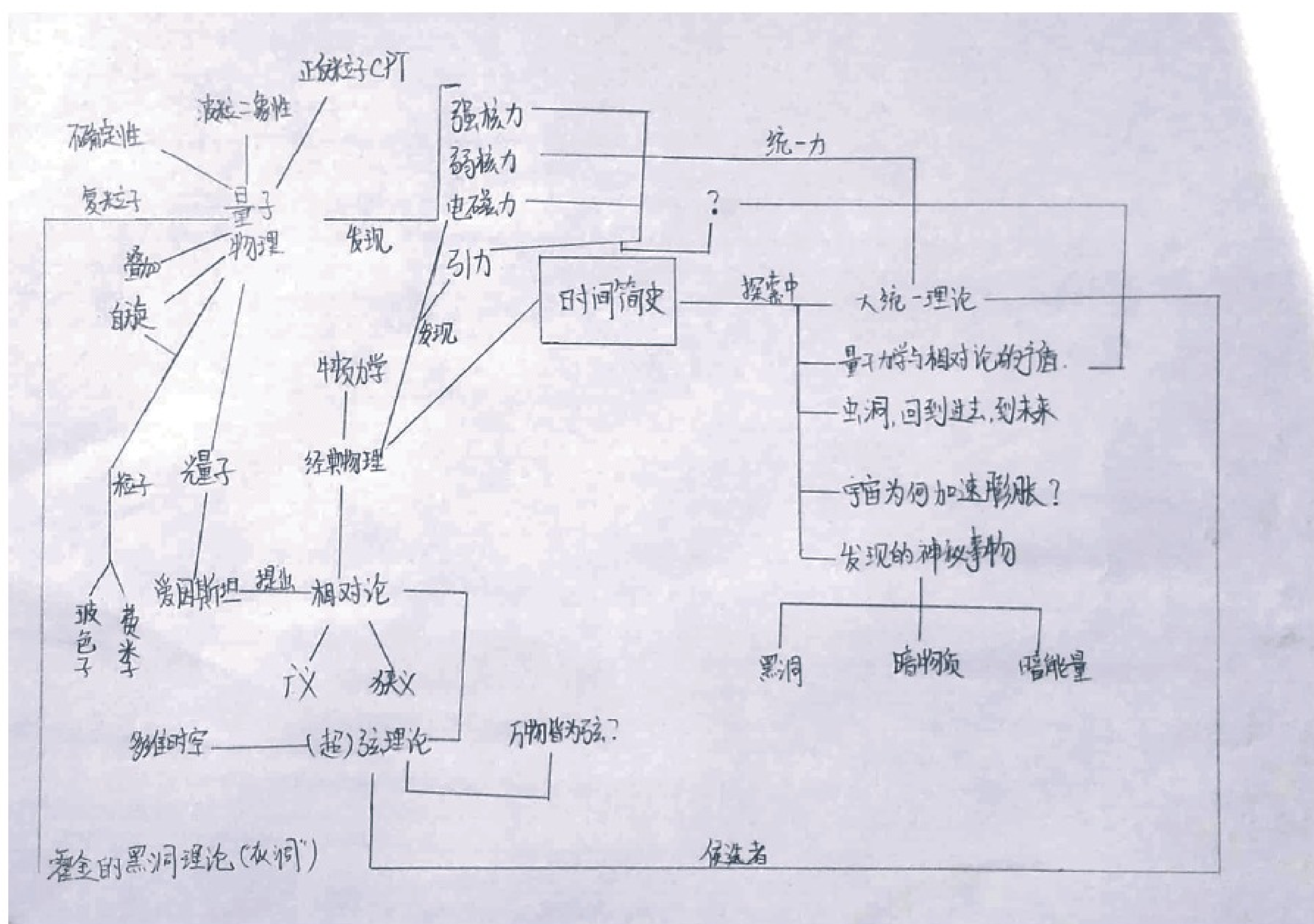


图 43-2 初中生画的《时间简史》思维导图

在他们动手画图的那一瞬间，他们已经开始掌握思维导图了。

我想起了艾宾浩斯的遗忘曲线，我相信，心动热度和行动速度也是有类似于遗忘曲线这样的规律的，过了 24 小时，热度可能会冷却 80%以上，而行动力也随之降低 80%以上，几乎可以确定，不太会再动手画图了。

心动，不如行动！

43.2 多画

很多年以前，我在图书馆看了托尼·布赞的那本经典著作《思维导图》，书看完了，很激动，也动手画了一些，可能是因为自己画得太丑了，也不好意思拿出来丢人现眼，后来热度退却之后，就慢慢放下了。没有坚持画，三天热度，还是不靠谱的。

直到 2010 年那会，古典老师来温州讲 GCDF(全球职业规划师)课程。当时古典老师让学员练习相互

咨询，请了两位同学上台做演示。他们在练习咨询的时候，古典老师就在电脑上用思维导图把他们讲话的要点记录下来，当时我很激动，觉得这个软件真神奇，那么好用。古典老师后来告诉我们，这是思维导图软件，有免费软件下载的。

可能当时看托尼·布赞的书所播下的种子被再次激发了，课程结束后，就在网络上搜索软件。软件很多，但是都是收费的，我印象中找了很多软件，都不好使，终于不耐烦了，想要放弃。还好没有放弃，最终找到了一个破解版的 MindMapper 2008 软件，如获至宝，就一直用这款软件画思维导图。

每次培训结束后，觉得有价值，我肯定会回去整理一幅思维导图笔记，有时候还会整理三幅：一幅是培训知识点；一幅是老师的授课方法和技巧；第三幅通常会是自己的感悟和思考。看完一本书，觉得不错，画一张思维导图。开会结束，要跟其他人传达，画一幅思维导图。布置工作，先画一幅思维导图，把所有相关事项都罗列一下。

就这样，常常画，在很多场合都画，深深感受到思维导图的方便与强大，慢慢就离不开思维导图了。个人觉得，只有多多地画，积累一定的数量，你才能深刻地体会到思维导图的妙处。只有体会到思维导图的妙处，你才会更加爱不释手，更多地画！两者形成了很好的可持续的良性互动，你就和思维导图分不开了。

43.3　多看多学

2016 年暑假之前，我画思维导图都是使用 MindMapper 2008 的，期间也想过看看有没有别的软件，或者这款软件是不是有更好更新的版本，但说实话，真心不好找，这种不便，足以让很多人关闭了学习思维导图的大门。

因为其他软件不好找，这款软件一直用到 2016 年暑假，直到暑假期间听阿何老师讲思维导图，他推荐了免费版的 XMind，用过之后就认定了这款软件，现在的培训和讲课，都是基于 XMind 的。

古人云：独学而无友，则孤陋而寡闻。向别人学习，可以很好地避免夜郎自大、坐井观天，学到很多东西。

阿何老师的这堂课，我系统地学到了很多东西：思维导图的四大特点，四大应用场合，学习思维导图的两大误区，不同场景不同思维导图软件等。

后面又看了网络上很多人的思维导图，也看了好几本书，从别人身上，也学到了很多思维导图脑洞大开的应用：我第一次在“栖息谷”上，看到一个网友分享用思维导图整理电脑文档，虽然实用性有限，但是那种被开启另一个视角的感觉，好多天都念念不忘。有人用思维导图画太阳系的九大行星，叹为观止！有人用思维导图画婚礼流程图，绝了！有人用思维导图整理《青云志》人物关系，太有才了！

我把思维导图教给小金老师，她用思维导图来梳理衣服，安排一周菜谱，这些领域，我根本关注不到！

每个人都有自己的盲区，有些领域，你自己不知道。这个时候，看看别人画的思维导图，看看别人都用思维导图做什么，你就能够提高很快。

看得越多，学得越多，你对思维导图的领悟也越多，也越发爱不释手。

43.4　多分享

任何学习，都需要有反馈，否则很快就会没有动力。中小学的课程如果没有作业，或有作业没有老师批改；没有考试，或者有考试没有反馈，那就无法想象是怎么样的学习。你发朋友圈，若是没人留言，没人

点赞,没人见面的时候和你交流你那天朋友圈发的事情,估计你早已经弃用朋友圈了。学习思维导图,如果没有反馈,也会很快成为死水一潭,古井不波了。

要想得到反馈,除非你在分享。没有分享,就没有反馈,没有反馈,就没有学习!

你可以用思维导图讲课,学生会给你反馈;你可以用思维导图布置工作,同事会给你反馈;你可以用思维导图在朋友圈分享阅读体会,朋友圈会给你反馈。无论是正面还是负面的反馈,都会促进你的学习,那是你学习思维导图最好的精神食粮和不竭动力!

43.5 教别人画

为什么直到2016年暑假我才开始听别人的思维导图课程?为什么直到2016年暑假我才去图书馆借思维导图的书籍来认真学习?为什么直到2016年暑假我才去网络上认真搜索别人是怎么用思维导图的?

只有一个理由,我要开微课,给一群陌生人讲思维导图!特别感谢小雨的邀请,也庆幸自己没有拒绝,否则就丧失了一次极好的学习机会,也不会有后面的成长。为了讲得更好一点,于是去听阿何老师的课程,学会了很多东西。

这次讲课,也有很多的反馈和问题,学员给了我很多肯定,也提出了许多问题。比如到底是用手绘还是软件绘?如何用思维导图指导孩子学习?请我指导一下他们画的图,等等。所有的这些反馈,都促使我更多地思考,更多地学习,于是我去图书馆借书,去网络上找别人的思维导图作品。学得越多,越有心得,越想跟别人分享。分享得越多,会有越多的反馈和问题,会促进自己更多地思考和学习。良性的学习循环一旦形成,学习效率大大提升。给别人讲课,与其说是教别人,不如说是教自己!

古人说:教学相长。诚不我欺也!原来,最牛的学习方法,其实是教!

第44章

学员推崇的五个好方法

44.1　调查结果

2017年2月21日，我用问卷星做了一个简单的“阿钱思维导图”教学效果问卷调查，在讲过课的微信群里发布，请大家帮忙填写，收集到了171份问卷。

其中第10个问题是问答题，题目是这样的：您认为有哪些做法可以促使自己更好更多地使用思维导图？

总数据170条，有些回答“没有”，有些回答得不是特别对题，稍微剔除下，留下有效数据110条（如图44-1所示）。

对数据进行总结分类，大概分为：多练习、找到价值、养成习惯、熟悉工具等。在Excel表格中进行分类汇总，得到结果如图44-2所示。

从数据中发现，学员提到较多的做法，排在前五的分别是：(1)多练习；(2)多思考；(3)良好氛围；(4)定期画思维导图；(5)养成习惯。

44.2　数据分析

1. 多练习

多练习才能更好更多地使用思维导图，这个似乎天经地义，没什么好说的，大家都能想到。不过练习什么和怎么练习，其实也是比较关键的问题。

调查数据中，学员也给出了相应的回答。练习什么？多场合使用！工作、学习、生活、各方面都用用。怎么练习？其实是练习策略问题，大家想到了三点：定期练习、分块分阶段练习、多思考。

练习策略，分块分阶段练习，结合刻意练习的理念。我理解的分块分阶段练习，是指一段时间，特别训练某一块内容，达到纯熟。



10.您认为有哪些做法可以促使自己更好更多地使用思维导图？

过滤空选项 搜索答案文本 获取关键字

导出到Excel 无法下载或者下载出现乱码？

序号	提交答卷时间	答案文本	查看答卷
1	2月21日 12:38	多练习和分享	查看答卷
2	2月21日 12:40	熟练掌握xmind	查看答卷
4	2月21日 12:40	及时记录点滴想法 用思维导图整理归纳	查看答卷
7	2月21日 12:42	学员交流分享	查看答卷
8	2月21日 12:42	手绘	查看答卷
11	2月21日 12:46	多画，多交流	查看答卷
13	2月21日 12:47	目前没有	查看答卷
14	2月21日 12:53	没	查看答卷
15	2月21日 12:53	反复推敲经常听课	查看答卷
16	2月21日 12:54	尝试	查看答卷
17	2月21日 12:58	集体学习	查看答卷
18	2月21日 13:01	不要懈怠	查看答卷
20	2月21日 13:06	多练习，分块练习	查看答卷
22	2月21日 13:13	运用到工作中	查看答卷
23	2月21日 13:16	建立思维导图意识，主动使用，不断总结	查看答卷

第一页 上一页 正在浏览第1/9页 总共130条记录 下一页 最后一页 每页显示 15 条记录

关闭窗口

图 44-1 “您认为有哪些做法可以促使自己更好更多地使用思维导图?”调查反馈

答案文本	总结
参考他人做法 计数	1
定期 计数	7
定期，氛围 计数	1
多场合使用 计数	6
多交流分享 计数	5
多练习 计数	30
多练习，分块练习 计数	2
多练习，养成习惯 计数	1
多学习 计数	5
氛围 计数	7
跟手账相结合 计数	1
及时记录 计数	4
价值 计数	4
坚持 计数	2
简单化 计数	5
脑图 计数	1
培养兴趣 计数	1
手绘 计数	3
熟悉工具 计数	6
思考 计数	10
习惯 计数	7
整理 计数	1
计数	0
总计数	110

图 44-2 调查数据分类汇总

以学习 XMind 软件为例：第一周，你可以熟悉软件，纯粹为了练习而练习，把软件的各种功能都摸透，添加、删除、修改、编辑、联系线、备注、批注、图标、风格等，你会发现哪些是自己常用的，哪些不太需要；第二周，找个主题，好好琢磨，比如怎样准备一场会议，你可以从工作任务角度进行发散，也可以从人员分工角度进行发散，也可以从时间先后进行发散，多方面思考，形成自己的会议准备模板；第三周，再找个主

题，比如怎样做工作计划，可以从工作分块角度出发，也可以从时间点出发，还可以从轻重缓急出发，多角度思考，也会找到适合自己的工作计划模板。

后面都这样做，不用多长时间，你就很熟悉了 XMind 了，因为都跟自己工作学习生活相结合，你也能够发现它的价值。

必要时，可以将自己制作的思维导图分享给别人，请同事朋友帮忙看看，提些建议，这样可能效果更好。

2. 多思考

在“多练习”这部分已经稍微提到了。多思考，思考些什么呢？其实无非是这几个问题。

(1) 可以做些什么能够更好更快地学好思维导图？

(2) 可以做些什么能够提升思维层次？

(3) 可以做些什么能够提升工作效率？

后两个问题，跳出了思维导图的框架，但显然是思维导图的目的，所以也很值得认真思考。

如果能够提高效率，提升思维层次，不用思维导图，又有什么关系呢？思维导图只不过是一条路，条条道路通罗马，也不必局限。

3. 良好氛围

毫无疑问，如果周围的学习氛围和使用氛围很好，你自然会被带动起来。多少英语不好的人，到了国外，没多久都学会了英语，这就是氛围对学习的促进作用。

“氛围”这里面，大家想到了这些做法，其实都挺不错的：学员交流分享；集体学习；别人督促；圈里人都用；加入一些思维导图学习社群等。另外，拉周围的人一起学习，也是一个很好的做法。

为什么现在那么多的人愿意学习思维导图，难道不正是因为整个社会重视思维导图的氛围初步形成了吗？朋友圈发布的思维导图信息越来越多，周围人谈论思维导图越来越多，家里的孩子也被要求做思维导图作业，这就是氛围。这些大环境的氛围，都会促使你去学习思维导图。

同样地，建立小环境的氛围，也是非常必需的。

4. 养成习惯

刚开始的时候，需要强制，久了，自然会养成习惯。养成习惯，需要考虑一些问题，具体可以参考第 42 章“学习思维导图的四个秘诀”。我们常常说，小时候，我们养习惯；长大了，习惯养我们。养成应用思维导图的习惯，也有同样的功能。

44.3 其他好做法

有几个不那么靠前的关键词，其实很有价值：价值、兴趣、手绘和熟练使用工具。

图 44-3 是古典老师曾经提到过的三叶草模型：兴趣、能力、价值循环。用在思维导图的学习上，其实非常合适。

三叶草模型，对应到思维导图学习上，分别是对思维导图的兴趣、熟练掌握思维导图和发现思维导图的价值。兴趣能够发展为能力，能力能够兑现成价值，价值又反过来强化兴趣，形成了一个良性循环。这个模型对思维导图学习的启示，我的理解有三点。

(1) 多练习。熟练掌握思维导图技巧，提升自己能力，为兑现价值做好能力准备。

(2) 多场合应用。练习，可以结合自己的工作、学习、生活实践来进行。因为这种练习会让你厘清思

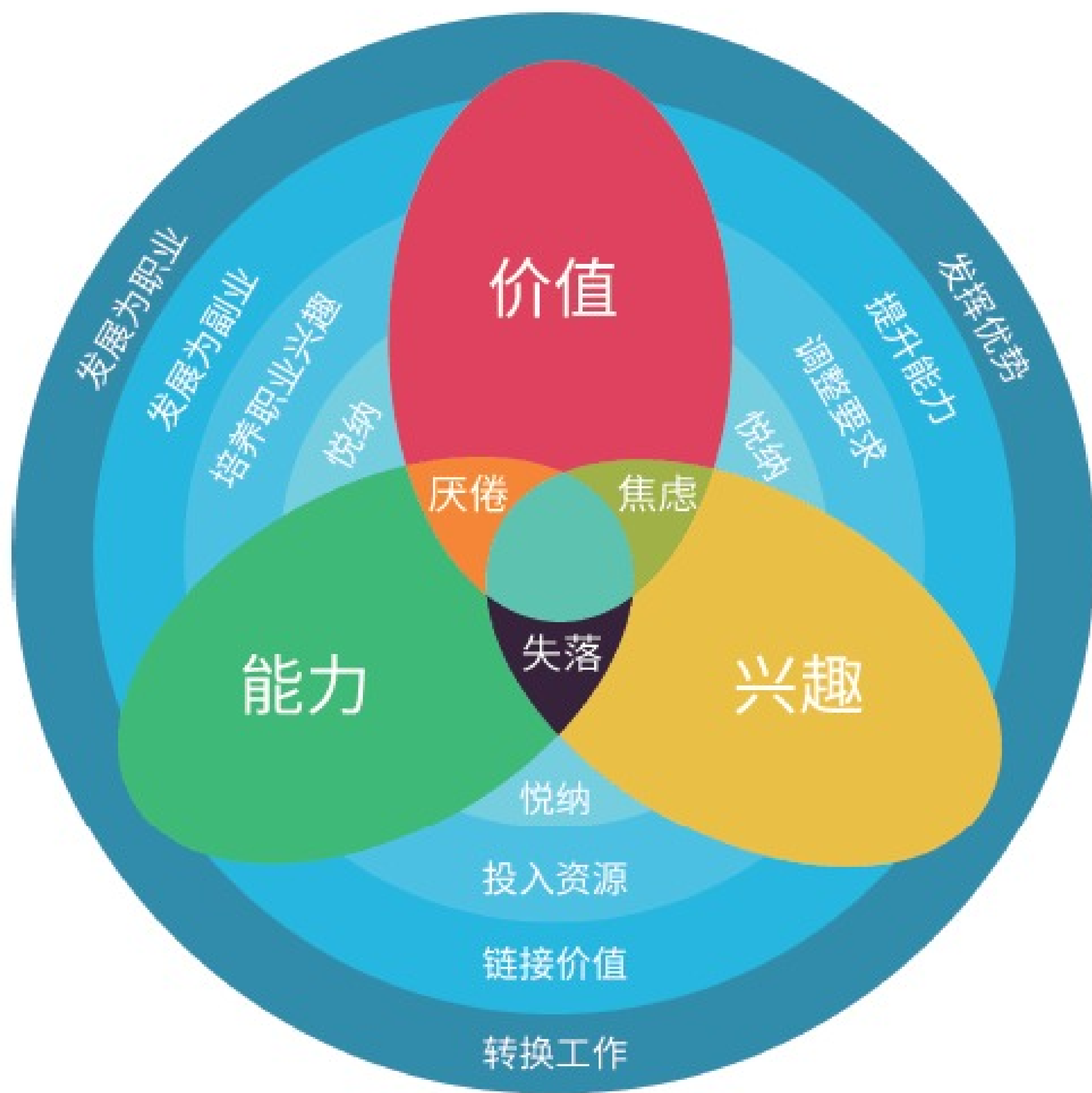


图 44-3　三叶草模型

路，提高效率，产生价值。

（3）多交流分享。分享和交流，也是产生价值的重要方式，这种价值，也会强化兴趣。

第45章

思维导图学习有五个层次，你在哪一层

45.1 背景

思维导图是一个非常棒的工具，但是很多人并不这样觉得，甚至会小看思维导图，其中的主要原因是不了解思维导图的学习和应用层次。同样地，对于初学者而言，能够清晰地知道自己处在学习的何种层次，对于明确学习目标，也是非常重要的。因此，这篇文章试图构建这样的学习层次模型，对思维导图的学习者提供借鉴和参考。

有个编程专家在一本写 C++语言的书里，用旅行者和城市两种角色来隐喻编程学习的四个层次，特别有意思。这里，不妨借用他的隐喻，来描述学习思维导图的五个层次，如图 45-1 所示。简言之，思维导图是村子，而学习者则是游客。游客对于村子，大概可以分为陌生人、游客、暂住村民、常住村民和村长五种类型。



图 45-1　思维导图学习五层次模型

45.2 陌生人

我觉得，听说过思维导图但是没画过思维导图的人，都可以称为陌生人。还没有听说过的人，跟这个村子还没有发生关系，不在本文论述范围。

陌生人会有这些特点。

(1) 大概知道思维导图这四个字，也知道思维导图要画画。

(2) 似乎思维导图挺有用，但不确定思维导图有什么用。感觉到周围似乎有好多人在学习思维导图。

(3) 知道思维导图的一些关键人物的名字，比如托尼・布赞，比如温大阿钱(开个玩笑)，也知道一些思维导图软件。

对于新技术或新工具，大多数人都是陌生人。但是会有相当数量的陌生人意识不到自己还只是个陌生人！他们认为知道一点术语、一些人名就算了解了思维导图，然后开始跟别人大肆讨论交流思维导图，并且下一些判断，得出一些结论。其实大可不必，我们必须警惕，别半桶水晃荡得比一桶水还响。

45.3 游客

跟陌生人相比，游客不但听说过思维导图，而且已经用过几次思维导图了，不管是手绘或者软件绘，他们对思维导图也有了一定的感性认识。

他们可能具有这些特点。

(1) 画过 10 幅以内的思维导图。

(2) 知道手绘思维导图的大概流程和注意事项。

(3) 能够用某一款软件画思维导图。

(4) 在自己的学习、工作、生活等某一个方面粗略地画过思维导图。

比较多的人处在游客阶段，画过几幅思维导图，对思维导图有感性认识，也能够说出个一二三来，但是没觉得思维导图有多大的用途，也因此没有继续学习的动力。

45.4 暂住村民

跟游客比起来，暂住村民画了更多的思维导图，在更多的场合运用过思维导图，对思维导图的应用范围有比较深、比较广的认识，而且产生了一定的感情。

他们可能有如下几点特点。

(1) 画过 100 幅以内的思维导图。

(2) 清楚地知道手绘思维导图的流程和注意事项，并且初步形成了自己的风格。比如用色标准、各式图标内涵等。

(3) 熟悉多款主流思维导图软件，也知道不同终端各自的适合软件，精通其中的一两款软件，能够画出有自己个人风格的思维导图。

(4) 在自己的学习、工作、生活各个方面都画过思维导图，并且在某一方面特别得心应手。

(5) 对思维导图产生了由衷的感情，觉得真不错，想推荐给自己的亲朋好友。

我见过好多处在这个层次的学员，他们真是太可爱了，特别有学习动力和钻研精神，能够提出很多有价值的问题。

45.5 常住村民

跟暂住村民比起来，常住村民待在村子里的时间长久得多，不仅仅知道村子漂亮的地方，也知道了村子不漂亮的地方。不仅仅知道村子的现在，也知道村子的过去，还能够展望村子的将来。

他们可能具有这些特点。

(1) 画过 500 幅以上的思维导图。

(2) 形成了自己稳定的手绘风格，并且很清楚知道手绘的优势和不足，能够灵活地加以应用。

(3) 熟悉常见的几款思维导图软件(XMind、MindManager、FreeMind、iMindMap、TheBrain 等)，精通其中的一两款，并且清楚地知道这些软件的优势和不足，能够灵活地加以应用。他们也熟悉思维导图软件的其他类型功能。

(4) 购买过正版软件，并且关注软件的发展，有时候还会将自己的使用体验反馈给公司，期望软件能够开发得更好。

(5) 在自己的学习、工作、生活等各个方面都画过思维导图，在各个方面都有自己的应用心得体会。有很多自己个人的思维导图模板。

(6) 对思维导图产生了由衷的感情，觉得真不错，不仅仅是想推荐给自己的亲朋好友，而且已经在实践了，推荐给了不少人。

我感觉自己目前处在介于暂住村民和常住村民之间这个阶段，画了 500 幅左右的思维导图，比较熟悉手绘和软件绘，也知道各自的优缺点，知道什么场合用什么软件，特别熟悉 XMind，基本上也能够画出有自己风格的思维导图。

更重要的是，真心觉得思维导图不错，总想推荐给自己的亲朋好友同事学生等，希望他们也能够从中得到好处。并且已经在做这样的事情了，2016 年到目前为止，线上线下分享了接近 50 次，影响人数超过了 5000 人。

45.6 村长

跟常住村民比起来，村长更有责任心，更清楚知道村子里的状况，也更渴望把村子建设成更加美好的家园。

这种人可能比较少，他的特征可能有如下几点。

(1) 他已经不记得画了多少幅思维导图了，也不记得自己向多少人推荐思维导图了。

(2) 他画思维导图已经不用纸笔了，脑子里存了许多张思维导图，七个分支三层以内的思维导图，根本不需要纸笔，脑子里一想就明白了。

(3) 他非常熟悉常见的几款思维导图软件(XMind、MindManager、FreeMind、iMindMap、TheBrain 等)，大部分软件他都精通，他希望能够有一款一统天下的思维导图软件，操作简单内容丰富，自由度和灵活度非常高，甚至能够去中心化。

(4) 可以不用花钱就能得到公司赠送的思维导图软件，并且会征求他的应用体验，他的意见将得到开发部门的高度重视。

(5) 他在学习、工作、生活等各个方面都有无数的思维导图模板。同样地，他也清楚地知道思维导图的局限。

(6) 他影响了很多人学习思维导图。他的学员中，很多人已经是常住居民了。

(7) 他完全将思维导图生活化了，无论做什么事情，他脑子里一定会出来一个念头——画一幅思维导图！

我还没有见过村长，不知道托尼·布赞本人是不是到了村长阶段了。

第10篇

学员学习故事

市面上的思维导图书籍，很少从学员的角度讲述思维导图学习的过程和心得体会，本篇提供了六位学员学习思维导图的真实故事，有些学员一学就上手，有些学员则歪歪扭扭上路，相信读者可以从这些真实的学员故事中找到自己的身影，增强学习的信心和动力。

第46章

我把思维导图引入课堂之后

【阿钱按语】:

这是“005期阿钱思维导图”学员姜玉蕊老师的思维导图学习经历,她是大连枫叶职业技术学院的老师,当时跟着他们学校的校长一起听我的微课。她在群里并不活跃,是个“潜水”的人,但是很会钻研,她把思维导图用在教学上,我特别欣赏。

这学期,要向她学习,我也要将思维导图应用在我的职业生涯规划课教学中。感谢姜老师。

下面是她的原文。

46.1 初知思维导图

2016年4月份,《领导学》的老师给我们讲授了一种可以短时间理清思路的方法——思维导图的应用,而且他授课的PPT也是采用这种方式,简单却重点突出,每个内容都极易展开,像讲故事一样娓娓道来。

同时,老师还给我们推荐了东尼·博赞的《思维导图》系列丛书。那时起,我就开始对思维导图有了兴趣。

46.2 再识思维导图

2016年7月,参加辽宁省青年教师职教能力提升的培训。农校的教授在讲解如何活跃课堂气氛,提高学生的参与度时,又一次提到思维导图。

这一次通过与小组老师一起创作思维导图,逐渐地了解思维导图的创作方法和要点。

同时对课堂的内容有了一个新的提示,可以带领学生一起做思维导图,并通过分享,让学生在团队合作中,突出自身价值,并学会知识要点,提高课堂参与度。

46.3 学习思维导图

回到学校后，工作较多，突然想到可以将需要厘清思路的工作内容用思维导图的方式画出来，进行总结归纳。

但如何做，必须要先认真地学习绘制思维导图。

通过认真阅读《思维导图》这本书，觉得这个东西既简单又复杂。简单的是它就像我们平时学习中经常画的大括号，在学习和授课中也经常用。难的是，如果想要画好，知识条理必须清晰，而且思维导图的结构必须设计合理，才能突出重要的内容。

2016 年 11 月份，由申院长引荐，加入了温州大学阿钱老师的思维导图学习群，通过阿钱老师图文并茂的讲解，真正地学习了如何绘制思维导图的内容，掌握制作要点，而且还了解到通过电脑及手机都可绘制。

通过微信群里其他老师分享的思维导图作品不断学习经验，我学会了如何应用思维导图。

46.4 带领学生画思维导图

要想用得好，就得多学多用，所以平时也会用思维导图的形式呈现自己的授课内容。

图 46-1 是根据货代公司设置岗位的内容讲解货运代理工作的流程的思维导图。而且在授课中，也是按此导图来进行讲解，学生接受起来也相对容易，条理更清晰。

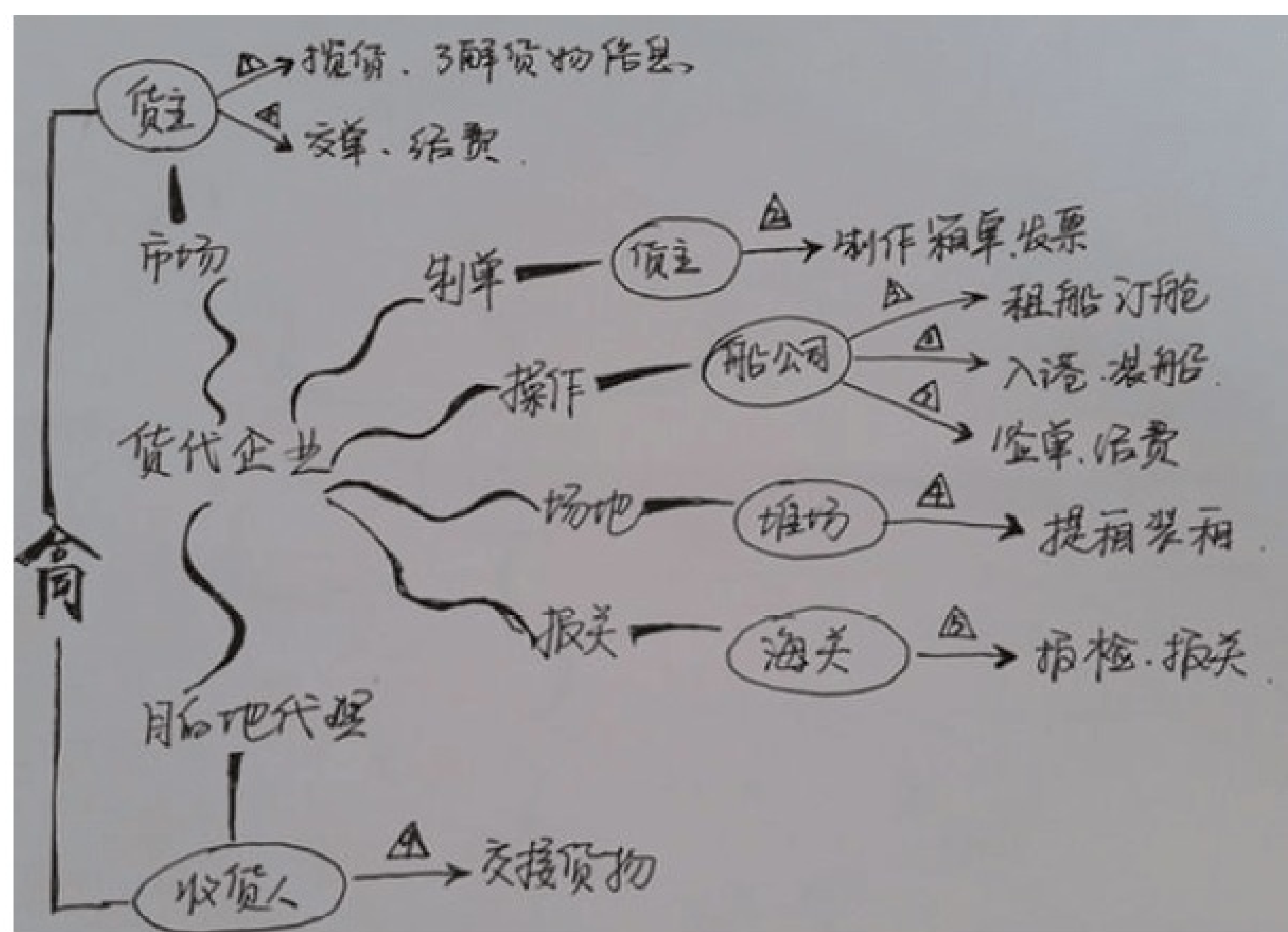


图 46-1 货运代理工作流程

在使用中，觉得思维导图更容易厘清思路，便于将复杂的内容简单化，如果让学生学习思维导图的应用，对他们的学习方法的提升也有很大的帮助。

于是在 2016 年 12 月份，我将这个方法写在黑板上，让学生通过课后查询，自己了解思维导图的内容。

在平时讲解知识点的同时，将绘制思维导图的方法和要点告诉学生，让学生知道如何看图，再学会如何去用。后来，在期末考试中，布置一个考点就是根据书中所学的一部分内容绘制思维导图。

下面是部分学生画的思维导图，如图46-2、46-3、46-4所示。

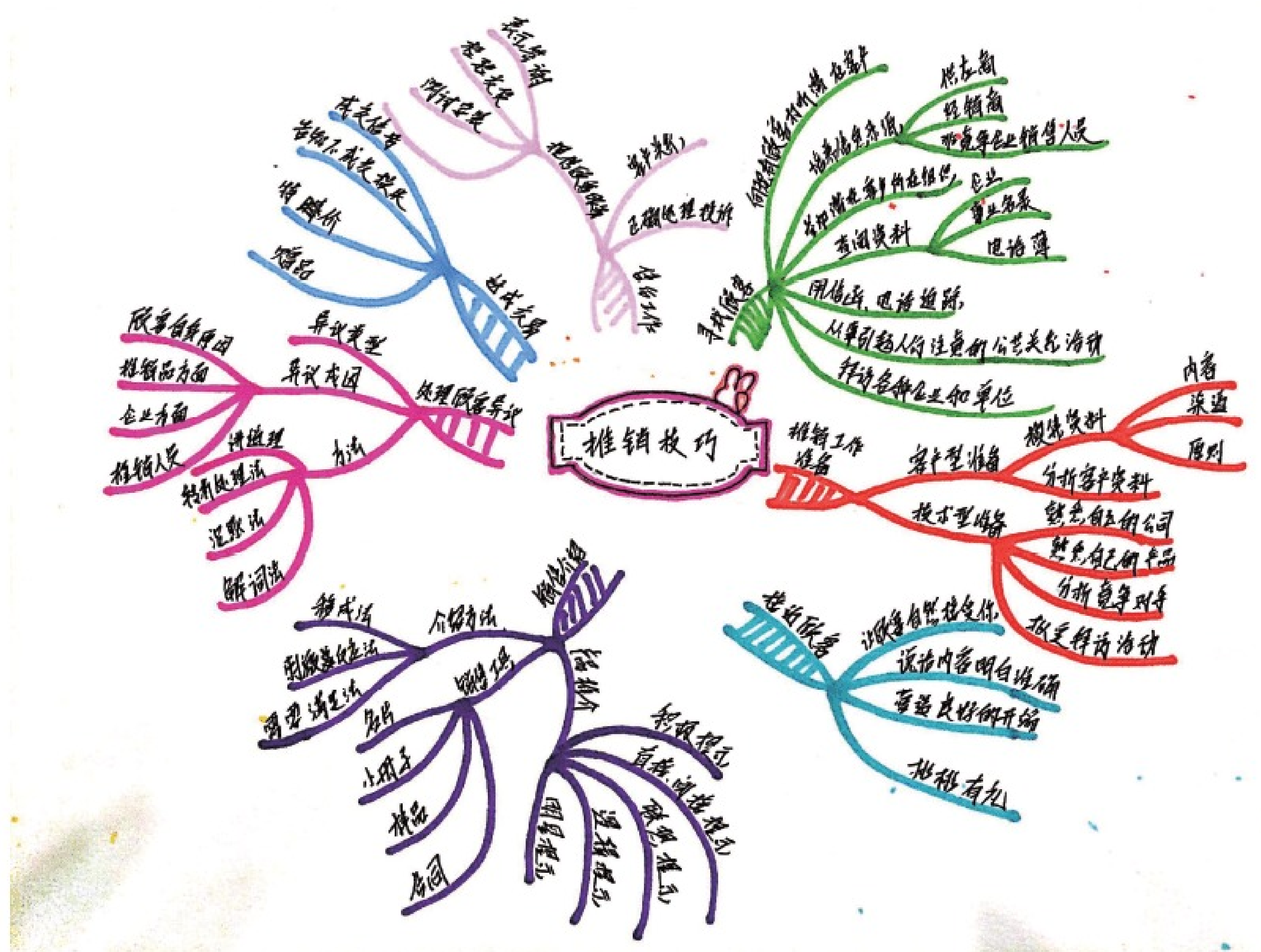


图46-2　课程《推销技巧》思维导图

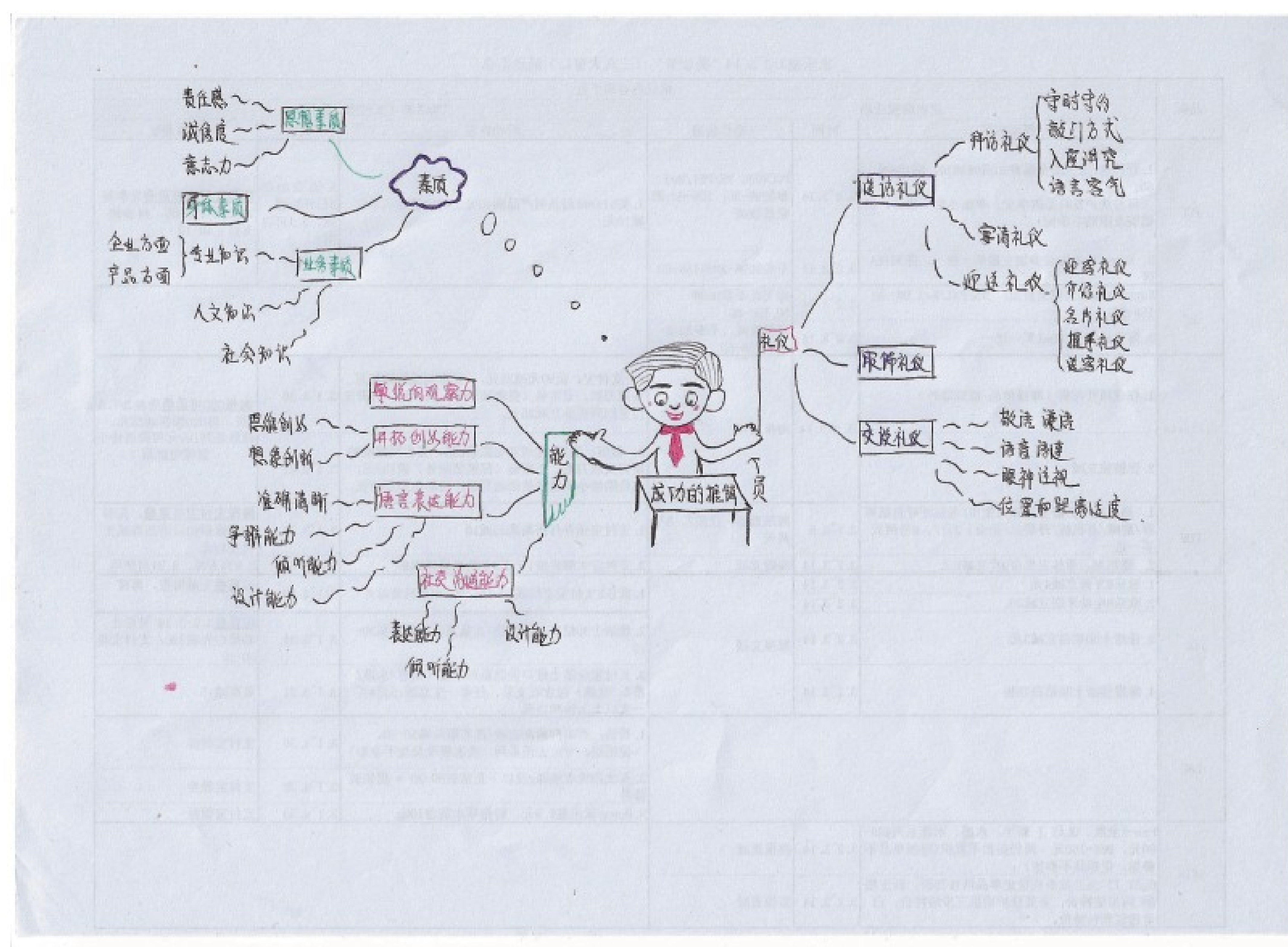


图46-3　课程《成功的推销员》思维导图



图 46-4　课程《成功》的思维导图

在学习思维导图的过程中，不会有压力，反而觉得是个乐趣。

如果想要将思维导图画得更漂亮，你就要认真地去思考，捋顺绘制内容，找出要突出的重点。这样，即可创作出一幅精彩的图画，又可学会一个知识内容，何乐而不为呢？

第47章

我为行政服务中心办事业主画思维导图

【阿钱按语】：

荣荣是我的初中同学，也是思维导图005群的活跃分子。她是乐清市行政服务中心住建局窗口工作人员，工作很认真负责，而且善于钻研，乐于改善。

学了思维导图之后，她将思维导图用在了工作上，制作了思维导图版本的办事示范表，大大方便了办事业主。他们看了非常受用，很受感动，事后还专门送来了一面锦旗致谢。一点小改善，就能给办事群众带来更多的方便，实在是功德无量。

然而让我感动的，并不是她做出了效果这么好的思维导图版的办事示范表，而是她的用心！在她的文字里，我关注到她常常会想到办事群众，常常会思考怎么样让群众一目了然，怎么样更加便民利民，怎么样更加方便业主。这可能就是所谓的心里装着群众吧。

很多时候，我们只要问问自己，怎么样可以做得更好一点，怎么样更加方便他人一点，就会有意想不到的收获。一念善心起，诸事皆吉祥。

感谢这么乐于改善的同学！希望这个小改善，会成为一个美好的开始。

下面是她的原文，加了数字小标题。

47.1　学习

2016年11月份，有幸聆听了温州大学阿钱老师关于思维导图的微课，很受震动。从中收获了2016年最重要的一句话“不完美的行动胜过完美的等待”，并领略到思维导图这个工具和思维方式的强大魅力。

其实两年前，我在市图书馆听过一场思维导读和阅读主题的讲座，当时觉得很新颖、有实用性，可惜没有付诸学习行动。

阿钱老师的“不完美的行动胜过完美的等待”理念深深刺激了我这个接受新事物特慢的菜鸟，决心马上把思维导图带进自己的生活和学习中。

家庭出游攻略、女儿学习计划甚至过年购物清单都画个思维导图（尽管同事取笑我画得很丑），甚至有

时我也会纠结我画的是不是思维导图。

细心勤奋的阿钱老师，在他的公众号上发表了很多关于思维导图的文章，回答了我的疑惑，给了我很大帮助。比如文章中说：导图不重要，思维才重要；思维导图，是思维的导图，把思维厘清楚，就好了，等等。

47.2 应用

年底前，突然想到，能不能在自己的工作中引入思维导图？

我是乐清市行政服务中心住建局窗口工作人员，经办全市所有新建商品住宅的前期物业招投标、商品房预售许可等事项。

在日常工作中，业主到窗口办事或咨询，我会出具一张关于申报事项的行政示范表(如图 47-1)，表格上罗列了申报流程、材料、依据等内容。

行政许可事项规范表

单位名称：乐清市住房和城乡规划建设局　　负责人（签名）：　　序号：4

事项名称	申办对象	办理条件	申报材料	办理程序	办理时限	收费标准	设定依据
商品房预售许可核准	房地产开发经营企业	（1）已交付全部土地使用权出让金，取得土地使用权证书； （2）持有建设工程许可证和施工许可证； （3）按提供预售的商房计算投入开发建设的资金达到工程总投资的25%以上，工程形象进度达到设计标高±0.000以上（即完成一层底板以上）。	1、商品房预售许可申请表；2、营业执照和资质证书； 3、土地出让合同、土地使用权证、建设工程规划许可证、施工许可证； 4、投入开发建设的资金占总投资的比例符合规定条件的证明； 5、工程进度证明及施工合同； 6、商品房预售方案；7、面积预测测算汇总表及总平面图；8、房源信息及其“一房一价”价格备案证明；9、物业管理（物业用房配置定位及前期物业服务合同）；10、立项文本及扩初批文、11、商品房销售合同文本 12、土地抵押权人证明；13、安置户证明材料 14、预售资金监管协议及备案表（工程形象进度表及各阶段资金使用计划）	窗口受理 ↓ 行政审批科审核 ↓ 局领导审批 ↓ 核发商品房预售许可证	5个工作日	不收费	《中华人民共和国城市房地产管理法》第44条的规定；建设部《城市商品房预售管理办法》第5条；《商品房销售管理办法》第7条 浙政发【2010】23号；建房【2010】53号；温政发【2010】14号

图 47-1　行政许可事项规范表

然而我发现规范表上的内容，仅仅是大纲，没有细化到点，所以每回我还得就着示范表给群众作细化讲解。

我想，如果将示范表做成思维导图，让群众能一目了然，岂不是更便民利民？

年初刚上班，我就动手制作商品房预售许可审核事项思维导图，这是自己第一次在电脑上用 XMind 软件制作思维导图(得到同是“005 期阿钱思维导图”学员筱竹的指点和帮助)。

制作过程中，思维得到了开拓，临时增加了好几条能够方便业主的信息，比如相关单位的联系方式。

图 47-2 是当时制作好的思维导图，我将制作好的思维导图发给同事看，同事们反馈中共同的一点：思维导图中内容呈现得更具体、到位，更便民。

有个同事调侃，以前对预售审批事项一无所知，看了两遍思维导图，就大致知道相关内容了。

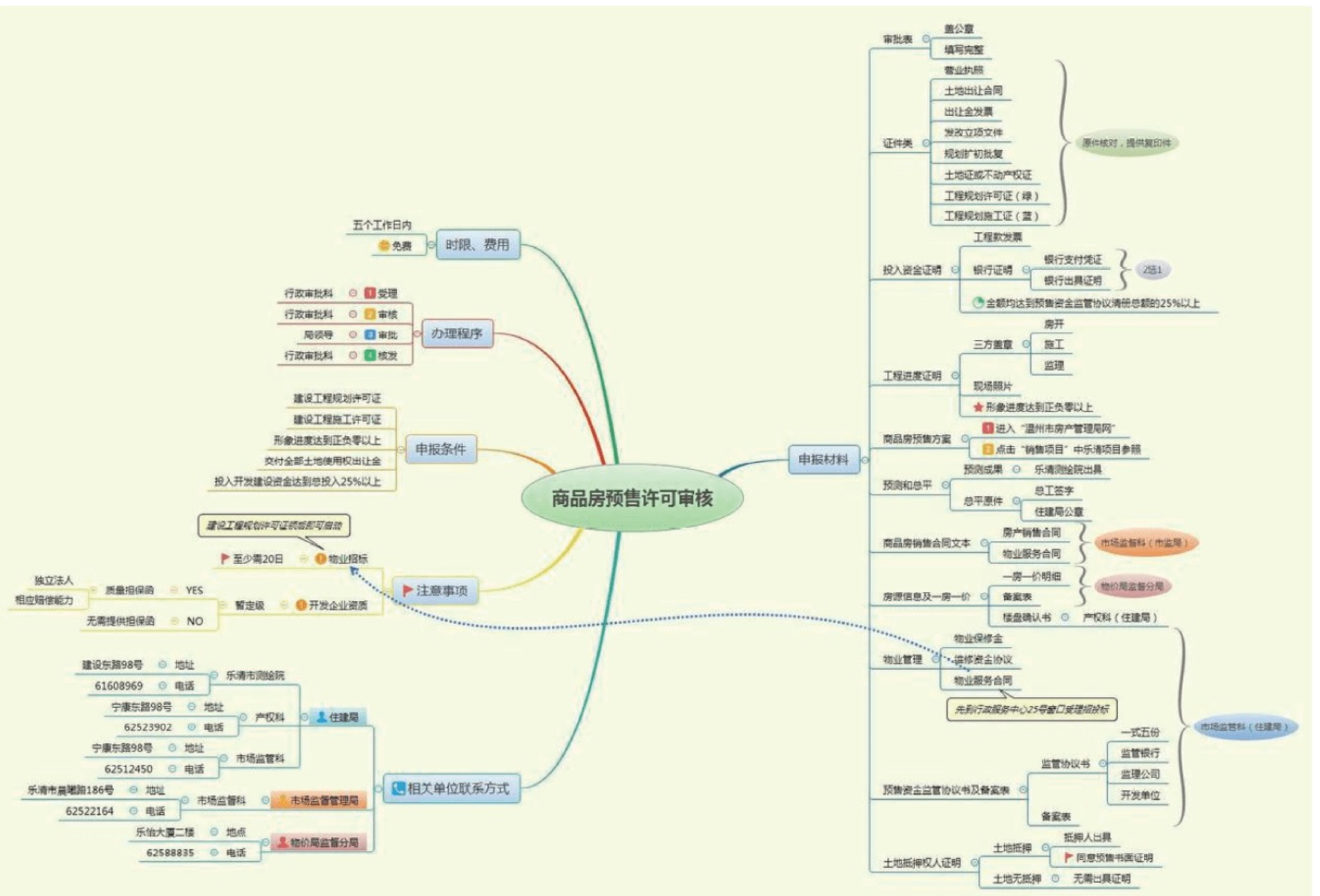


图 47-2　商品房预售许可思维导图

47.3 效果

2月10日，乐清百信置业公司员工小刘，到我窗口咨询置信城市花苑一期项目办理预售事宜。

我拿出原先的示范表，向他做了详细讲解，小刘听后表示，自己是职场新手，一下子有点懵，还需要回去好好梳理；随即我又就着电脑屏幕将思维导图稍微讲解了下，没想到小刘竟如获至宝似的，一直问我这个导图可不可以打印给他！这是我给群众递出的第一张商品房预售许可审核思维导图。

之后，为了印证思维导图的效果，我几次如法炮制，给业主同时提供示范表和思维导图，无一例外，业主都是很惊喜地带走了思维导图作参考资料，这让我更有信心，也更有决心：将自己所有经办事项示范表一一做成思维导图，提供给中心的办事业主。

我将这项工作报告给科长，科长给予充分肯定：思维导图优化了示范表内容，是一项便民利民的好措施，先在科室开展学习和推广，并将实效报告行政中心领导参考。

第48章

当思维导图遇上喜马拉雅听书

【阿钱按语】：

本文是筱竹老师写的思维导图学习心得，写于2017年2月8日。筱竹老师是政府机关工作人员，同样非常好学，勤于钻研，互动积极，而且学以致用，常常在群里分享自己的思维导图。她喜欢分享旅游攻略。

跟胡浙新老师一样，她也是那种愿意坐在路边为别人鼓掌欢呼喝彩的人，群里有人分享自己的思维导图，她也会认真地看，给予肯定和鼓励，特别好！特别难得！（如图48-1。）



图48-1　善于鼓励他人的筱竹老师

她还特别会带动别人，当时听完了我的思维导图课之后，她就分享给周围的朋友，然后发了一张她朋友手绘的思维导图，非常棒，她充分实践了“教才是最好的学习方式”，特别赞！

以下是筱竹老师的原文。

认识钱老师，认知思维导图缘于一次偶尔地帮同事转发思维导图免费微课。当天晚上也没啥事，于是乎就随便听听这到底是个啥！结果，一听就爱上了思维导图，并将它应用于生活。

我一直是喜马拉雅的忠实听众，里面的音频有很多干货，以往听得非常多，可常常是左耳进右耳出，想用时却啥也想不起来。

一天，听了迷罗老师关于《肚脐周围秘密》的音频后，我忽然想到自己的肠胃问题，常坐办公室的我运动过少肠蠕动过慢，音频里面的内容刚好可以解决我的问题。

可那么一长段的音频如果用文字记录下来，我得听多少遍写多少字？

忽然，我想到了前两天刚听钱老师的微课介绍的思维导图，我想着是否可以用思维导图记录下重要的内容。

我马上拿出彩铅和白纸，一边听一边试着画，结果出乎意料，音频听完我竟将主要的干货记录下来！

肚脐周围的主要穴位，每个穴位的具体位置、作用、方法等已经跃然纸上。

明确的主题，彩色的分支线条，分支的主要内容一目了然，仅仅听一次，仅仅用一张图就记录了音频的精髓，如图 48-2 所示。

我想着，纸存放在身边不方便，而且也不易分享，我又重新用软件进行制作，在绘制的过程中，每一个分支又重新激发了我的记忆，将内容补充完整。而后我又将这份图转发到微信分享给很多的朋友。

对于我这个刚入门的菜鸟，已将思维导图应用于女儿的学习计划、出外旅游的攻略（图 48-3 是广州四日游攻略）……，相信通过深入学习，它将带给我更多的惊喜。

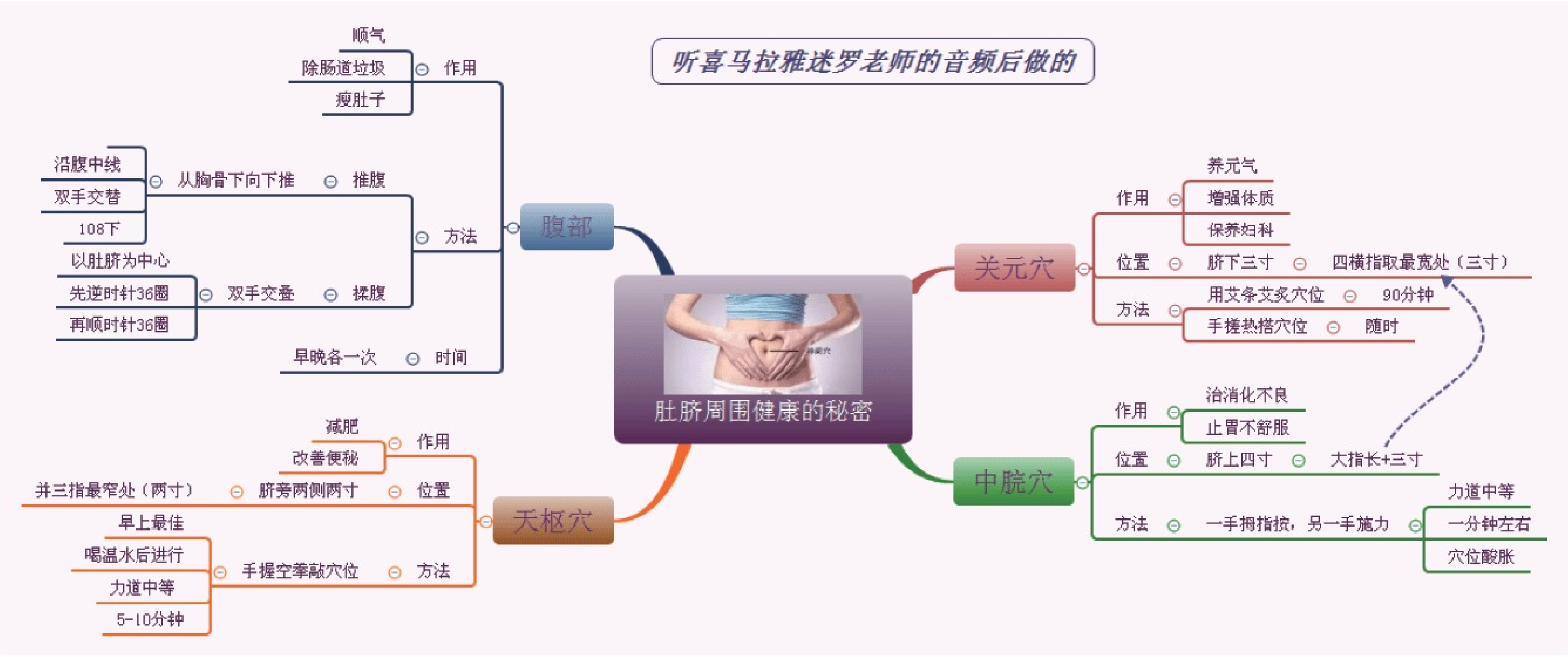


图 48-2 微课《肚脐周围健康的秘密》思维导图

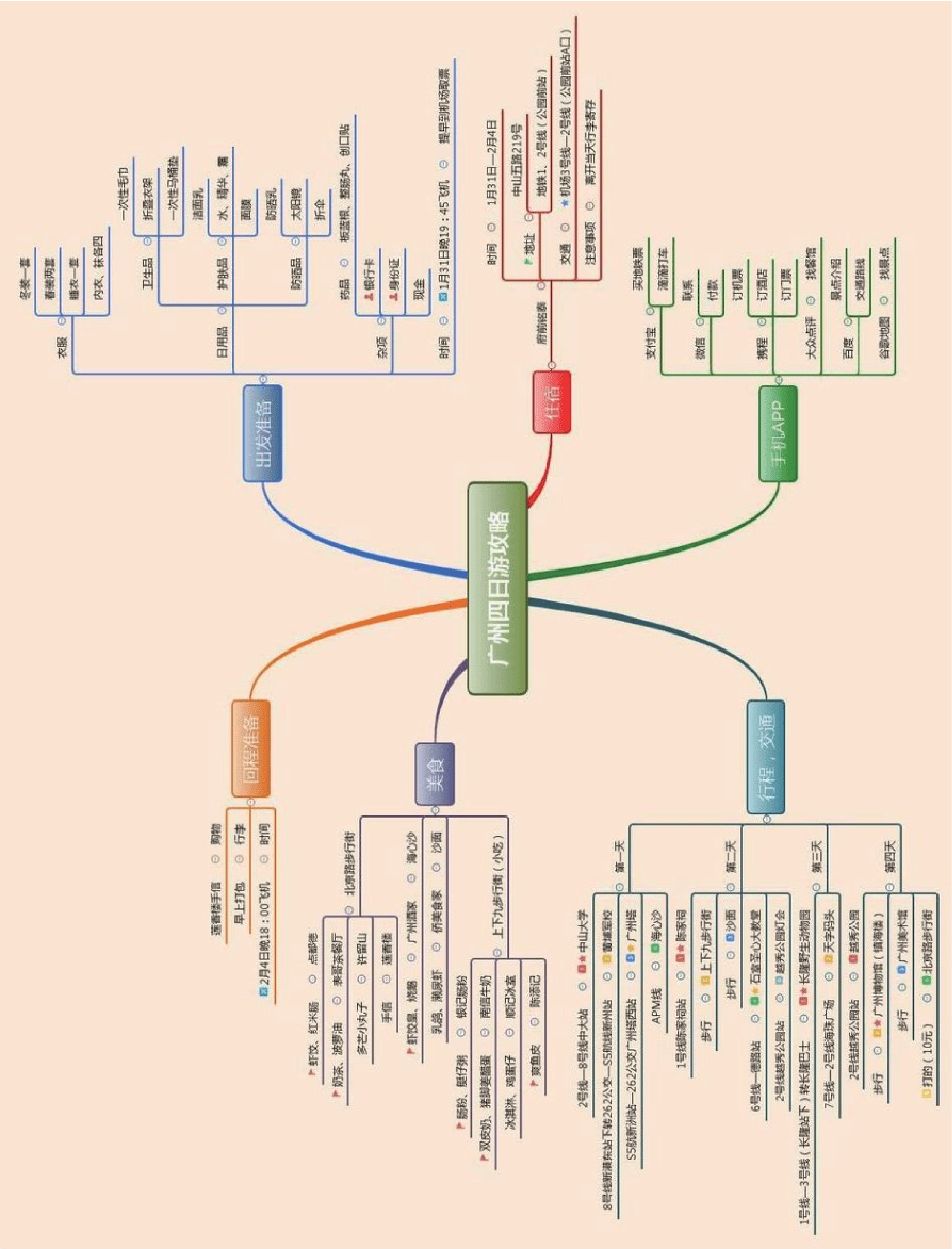


图 48-3 广州四日游思维导图攻略

第49章

我是怎样与思维导图结缘的？

【阿钱按语】：

本文是胡浙新老师写的思维导图学习心得，写于2017年2月8日。胡老师从事金融保险工作，也是部门负责人。他身上有保险人特有的学习热情，非常好学，勤于钻研，互动积极，而且学以致用，常常在群里分享自己的思维导图。

更加难能可贵的是，他也是那种愿意为别人鼓掌欢呼喝彩的人，群里有人分享自己的思维导图，他都会认真地看，给予肯定和鼓励，特别好！特别难得！图49-1呈现的是他在005微信群里对其他人的鼓励和肯定。《太上感应篇》称这种行为叫：见人之得如己之得。佛家称之为“随喜赞叹”。是好事。

还有一点特别棒，他的学习劲头带动了孩子，孩子也要学思维导图！他很好地诠释了上行下效！他把自己所学的思维导图教给孩子，跟孩子一起学习，一起成长。

大赞！

以下是胡老师的原文。



图49-1　善于鼓励他人的胡浙新老师

49.1　初识

初次接触到思维导图，是两年前行业协会组织的一次培训。

请来的老师，轻声细语讲解，下面听众也在小声聊着，课堂纪律不是很好。幸亏自己坐在前面，还能听到一些。

老师的一句话：“思维导图可以有效地规划日程安排，提高效率，更好地开发大脑”，一下子把我吸引住了。

一直以来都感觉工作学习效率不如意，想找到有效的方法。

培训课的风格，大家都是有体会的，天马行空地乱侃，中心句只是那么几个，而且还隐藏在一些大而泛的语句中。

一堂培训课下来，关于思维导图的内容就记得把自己的想法要用画的如树杈状线条连起来（见笑，但当时印象中就是收获这点），怎么做、如何做，这位老师没有讲得很明白，绝大部分时间就是讲她用了这个方法是如何方便，有了多少收获。

特别感激的是，那堂课让我对思维导图产生了很大的兴趣。课后，自己在网上购了一整套关于思维导图的书，还特意买了彩笔（因为当时老师说用不同颜色的彩笔会更好），准备开始学习实施。

但是好像太高估自己的热情与实际自身的惰性，书写得很晦涩，需要用心揣摩，而工作上的忙，还有想吃快餐饭的急于上手的心思，一下就让我没有想法了。

这套书放了很久，断断续续才看完一本！就再没有想继续动的念头了。

但是心中对思维导图却一直牵挂不舍。

于是在网络上找寻资源，网上有很多课程和公众号，但无一例外，不是以空泛空洞的话语讲最基础的内容，中间还穿插很多广告，就是收费课程，质量却没有保证。找到的几个，没有一个让自己满意的！

49.2 学习

2016年11月30日，见到一位朋友在圈中发有温大阿钱老师讲解思维导图的免费微课信息，就加入进去。

当天晚上8：00开讲，坐在电脑前，阿钱老师讲解思维导图，开门见山，没有过多的渲染，开头寥寥几句话一下就吸引了我，懒散的坐姿一下就变得端正，认真听了起来。

阿钱老师讲课思路清晰，语言干净利落，思维导图是什么、有什么用、怎么画、怎么用。实例图示丰富，结合他工作中的实际，娓娓而谈。

对实际工作，钱老师推荐的电脑软件XMind，使用起来就感到一个爽，听的时候与自己的工作相互对照，更是让自己手痒痒，急于想使用。

一顿丰富的大餐，美味极了，还感到意犹未尽，不够饱！到现在还可惜，没有把当时的微课做成音频，还有些地方不清楚，或者别的朋友需要时可以重温和分享。

更为开心的是女儿那天见我这么认真听，一定要我也讲给她听，说自己也要学。

49.3 应用

微课听完之后，学习群中学习气氛依然热烈，学友们都纷纷把自己的思维导图应用发到群中，与大家分享，更激发了自己的兴趣。

我开始把思维导图运用在自己的工作中，如每天日程安排、每周部门的例会、年度总结（见图49-2、图49-3）。

初做时有很多地方仍显粗糙，但思维导图对梳理思路和指导性的作用已经让我感到它的魅力！以前在笔记本上列表式的安排，已经不能满足自己的要求，愈来愈多地采用导图来进行规划整理。

虽然做得还不够，我相信在今后思维导图会对工作和学习有很大的推动作用。

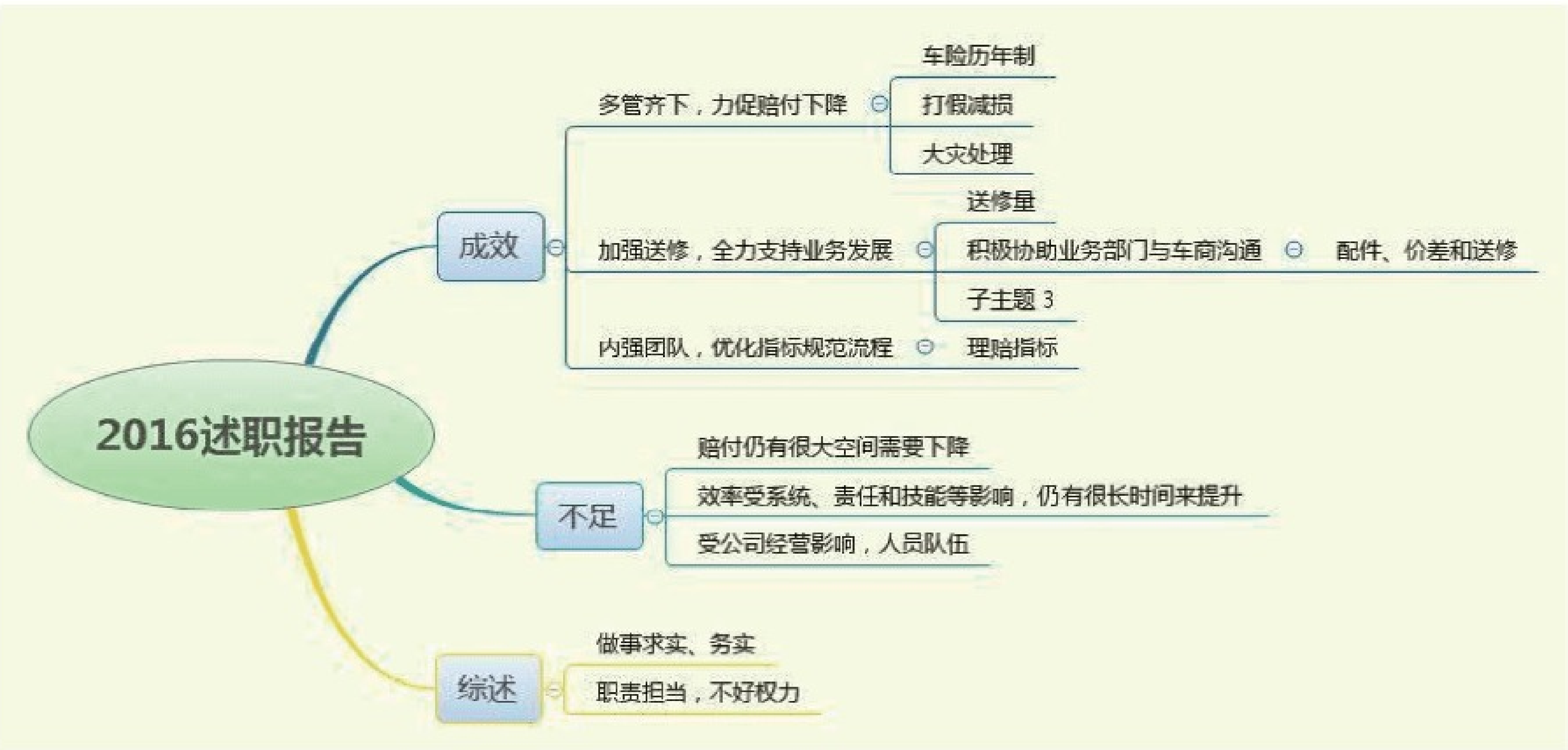


图 49-2　2016 年述职报告



图 49-3　例会思维导图

很开心的是，在之后的时间里，我根据老师的讲解，给女儿做了一点说明，指导她自己也做了一些思维导图，她也逐步用了。图 49-4 是她做的一个思维导图，让她也能掌握这么有力的工具。

对思维导图，我还有很多的东西要学习和掌握，我对于加强记忆这方面很感兴趣。

在这里，再次感谢阿钱老师，谢谢你无私的分享教导，还有因你分享而建立的学习群中各位学友们，他们的真诚相互探讨是我汲取力量和营养的源泉！

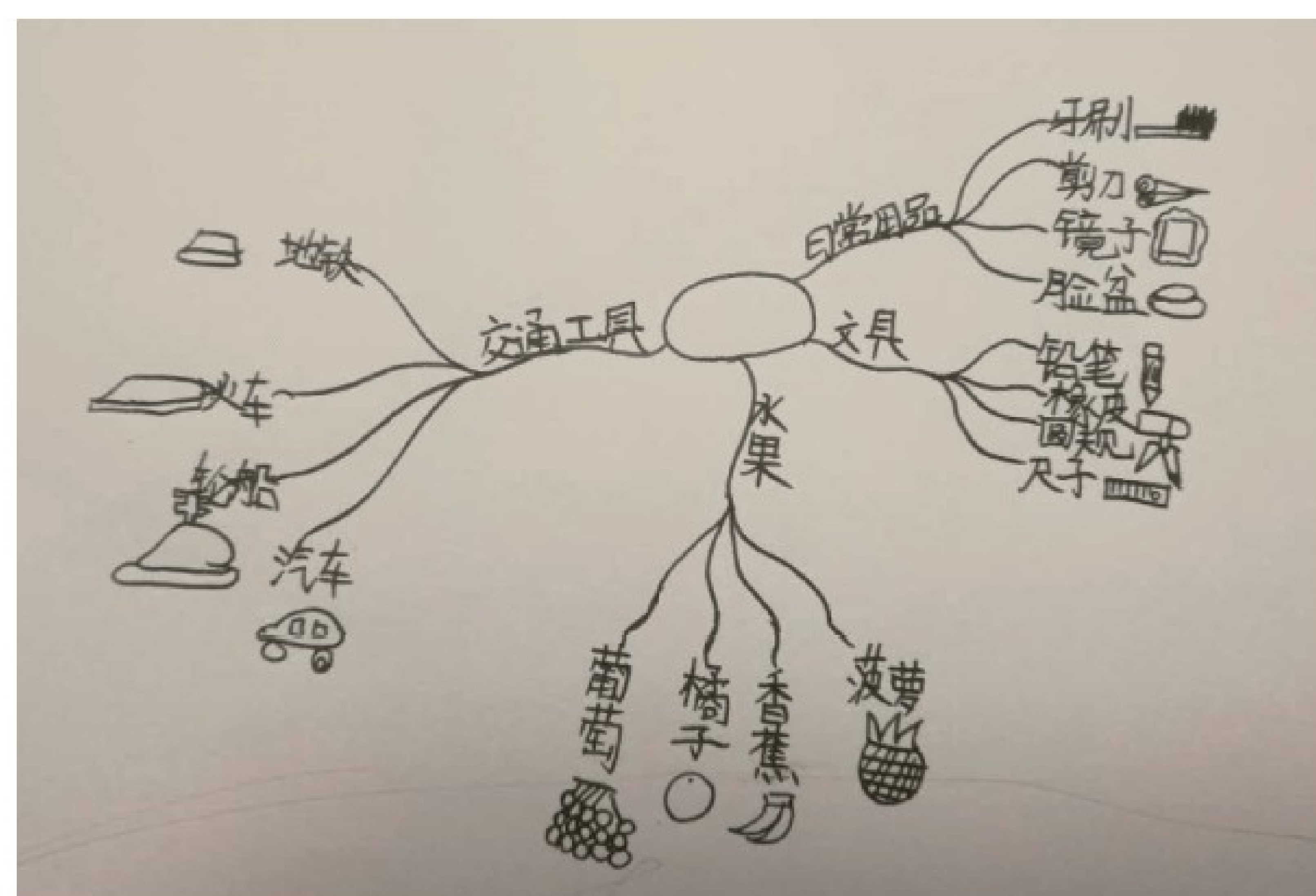


图 49-4　孩子画的思维导图

第50章

校长会用思维导图做什么

【阿钱按语】：

本文是子归老师写的思维导图应用体会，写于2017年1月24日，从大连到沈阳开会的路上。

子归老师是大连枫叶职业技术学院的校领导，非常有思路，特别爱学习。那次听我的思维导图课，她把学校里的校长、教务处长、学工部长等20多位老师，都拉到群里一起学习，让我受宠若惊！他们声势浩大，作风严谨，每个人都认真学习，分享思维导图，特别有组织纪律性，学习氛围也特别好，让人动容！

子归老师有两个地方，特别让人敬佩。

第一是身先士卒。她并不要求老师们怎么做，她自己先做出一个榜样来。在思维导图学习群里，她先晒自己画的思维导图，老师们就都跟着晒图了。

第二是低调好学。文章最后，她分享的2016年总结思维导图，她的12件大事，件件都能足以影响成千上万的人。她既是校领导，又是大连市的党代表，公务繁忙，事情特多，但是还依然坚持参加各种学习。她的2016年总结思维导图罗列了39件事情，其中“学习提高”17件，接近50%（见图50-1）！

子归老师是“005期阿钱思维导图”的学员，非常活跃，常常在群里分享学习心得和思维导图笔记，把群里的学习氛围带得特别好。

一个学习群，学习过后，很容易变成广告牌，各路英雄都在群里发各自的广告。特别感谢子归老师和其他群友，常常分享学习心得体会，使得这个群的学习本色，始终未丢。

文字里面，你会看到她跟儿子的互动，很甜蜜。用张会长的话说，她是一个活得热气腾腾的人！

以下是子归老师的原文。

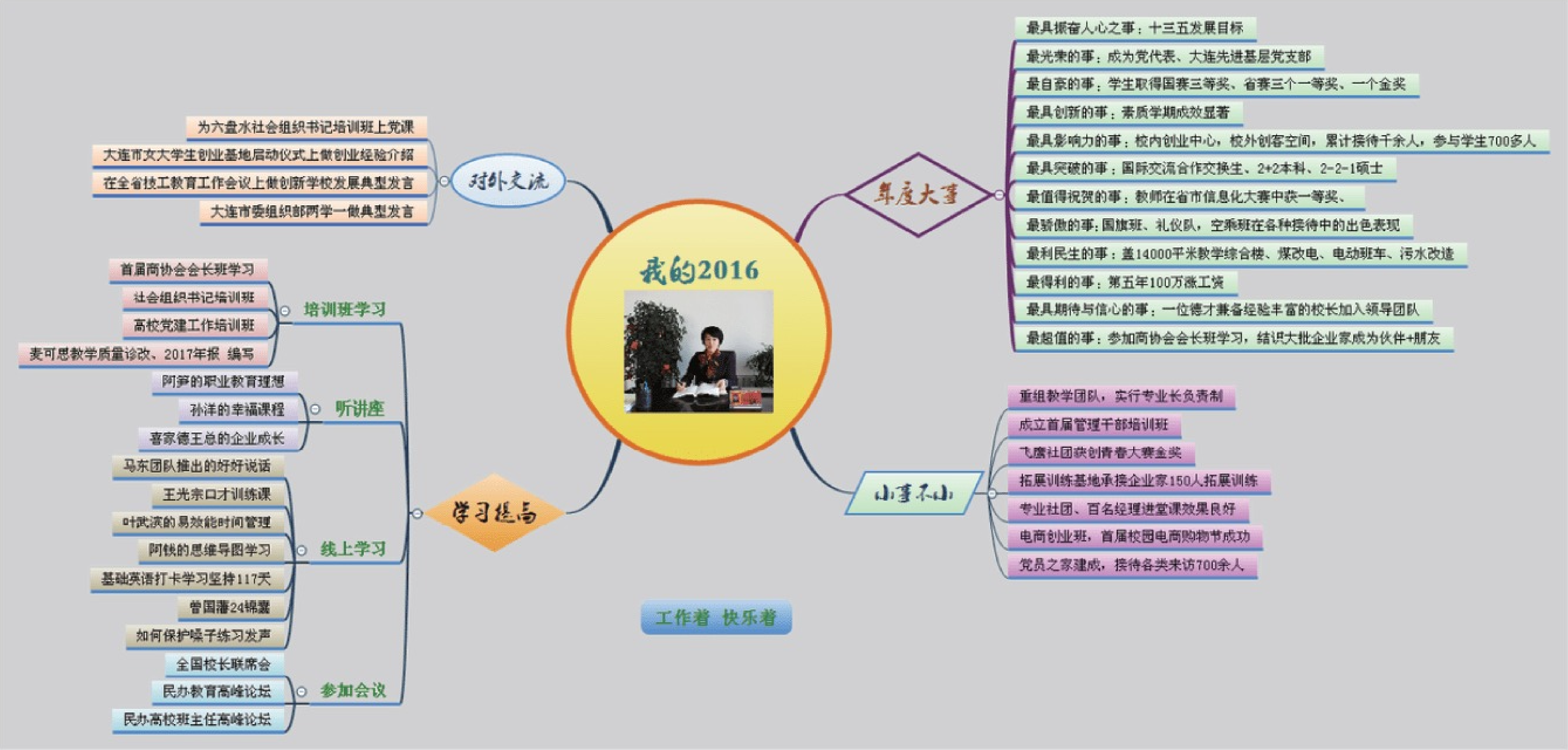


图 50-1 2016 年总结思维导图

50.1　初体验

说起思维导图，让我想起学生时代。

那时还不知思维导图这个概念，但是在考试前复习的时候，总喜欢画棵树，每章作为主分枝，每节做侧枝，每节中重点内容便是果子，然后再将每个应知应会的内容以关键词细化。内容较多时，可将块结合分成重点难点。

我想这就是我最初使用的思维导图。

毕业后做了五年专业课老师，常用此方法给学生上复习课，一边讲，一边画，将一节、一章甚至一门课串起来的感觉很享受，因为这里或多或少会有炫自己的知识面、知识的熟悉程度和记忆力的成分。

可惜的是做管理工作以后就很少再画树了。

50.2　思维导图与记忆

2003年陪儿子学速读速记时，第一次正式接触思维导图。

教速记课的老师喜欢画鱼骨图，将速读下的内容按人物、事件等线索画在鱼骨上加强记忆，同时辅以图片记忆、联想记忆等多种方法。

因为是旁听，好多内容没有印象，只记得老师画鱼的速度很快，一本书一条鱼。

前几天学习了周强老师记忆九段基础课，当我轻松记下圆周率50位后，突然有再记50位的冲动，于是让儿子帮我百度一下。

儿子笑笑说，妈你拿笔记，我说给你：

58 209 749 445 923 078 164 062 862 089 986 280 348 253 421 170 679…

我很惊讶，你什么时候背的？

小学时咱俩一起速记时啊，要不要再来一百位？

瞬间崇拜儿子。

记忆有各种方法，思维导图也是多种多样，思维导图作为工具，对增强记忆不言而喻。

50.3　重温思维导图

再次爱上思维导图是缘自温大阿钱老师的线上公益课程。

曾在2016年4月的全国民办院校学生工作高峰论坛上见过他，当时听了他10分钟的演讲。之后阿笋院长多次谈到他，留下了一个有思想、勤奋上进、大有可为的优秀青年印象。

当他在网上要讲思维导图之时，我欣而往之。因为有前面的感情基础，加上阿钱老师深入浅出、富有哲理的精彩讲解，让我再一次因拥有它而倍感开心。

我用思维导图，主要在三个方面：一是做计划；二是写材料；三是整理学习内容。

最大的体会是便捷、适用。便捷是现代人选择工具首要的因素，软件安装简便，作图修改保存简捷，让记忆简单。

适用：工作、学习、生活等方方面面均可使用。小到一次出行的准备，大到上报材料写作提纲(图50-2)，

既全面又系统。

在使用的过程不仅可以培养做事的计划性，而且还可以养成全局战略性思维方式，同时在计划实施过程中便于监控和整改，让计划落地，目标实现。

感慨时光飞逝，感叹社会进步，感谢互联网让地球村变成一家人。感激阿钱用思维导图传播努力、成长、积极乐观的人生态度，感恩这个催人奋进的时代，越努力，越幸运！

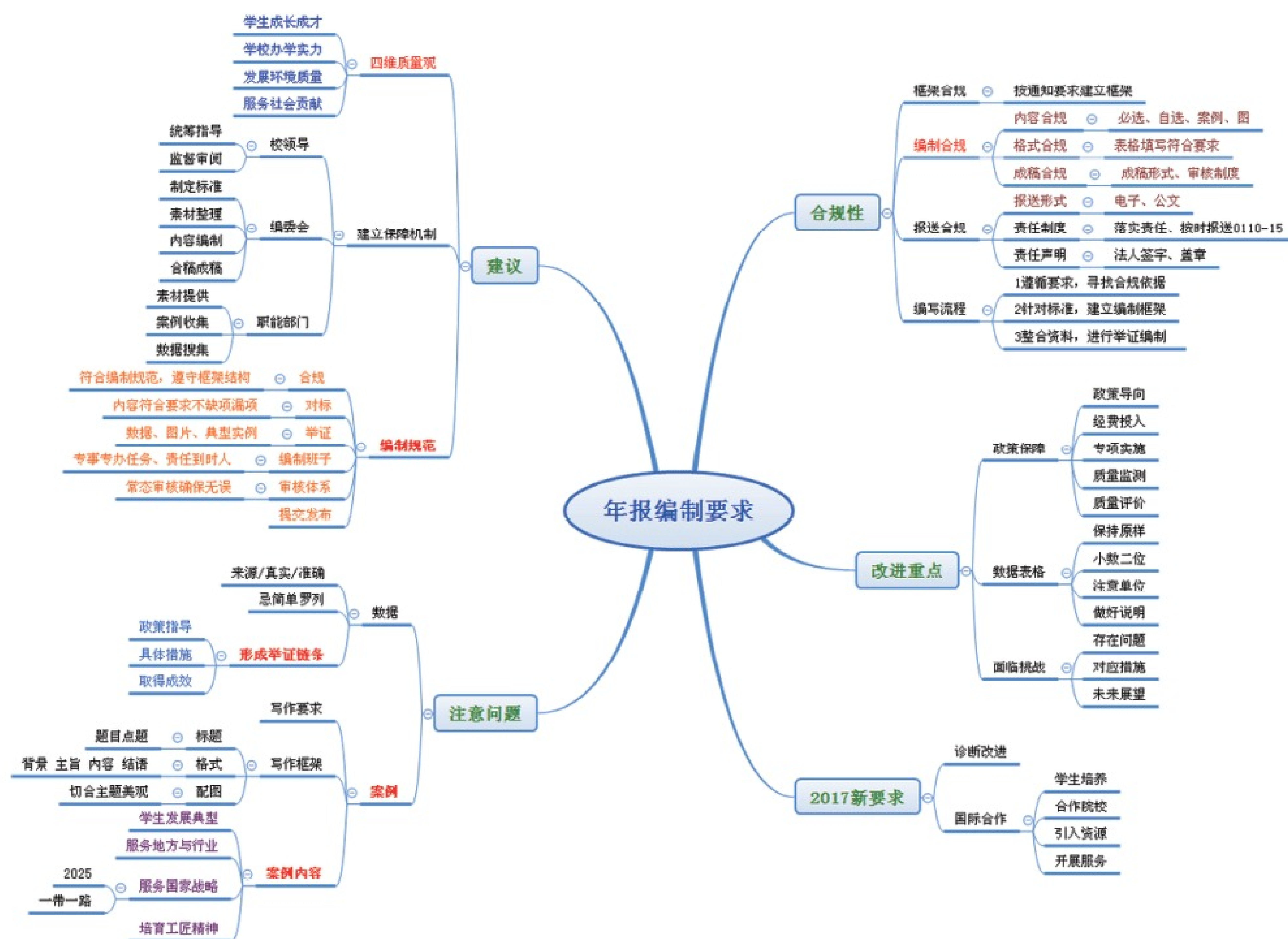


图 50-2 年报编制要求

第51章

一张思维导图厘清三年记账纠结

【温大阿钱按语】：

这篇文章是树窝女士的原创作品，记录了她使用随手记三年的心得体会。在记账的过程中，她遇到了很多的困扰：(1)都记账了，却还月光！(2)日常开支太细，每天记账太麻烦！(3)账户太多，对账太累！(4)内部转账太多，占据每个月的一半记录！(5)账实不符！(6)代管基金很多，乱成一片！

最初她并不清晰是这些问题，直到她遇到了思维导图！思维导图帮助她很快把问题梳理清楚，也找到了破解之法。

以下是树窝女士的文章，温大阿钱简单调整了排版，增加了标题。

51.1 随手记遇到思维导图

养成用随手记记账的习惯已经三年了。

这三年，能让我一直持续去做，当然是因为记账的好处太多太多，但同时，困扰我的问题也不少：烦琐、回忆、纠结……这些问题一直就没离开过，我曾试过很多方法想去解决，却一直找不到出口。

前段时间，正好跟温大阿钱老师学习思维导图，也是很不经意间，我在草稿本上随意地罗列着各种困惑，不想竟成了一幅手绘的思维导图的雏形版，于是就有了我的成品图的诞生。

而很意外的是，在思维导图的引导下，我竟然厘清了思路，把所有的问题都一一进行了化解。现在分享出来，与大家探讨，希望能帮到和我有一样烦恼的人。

成品图如图51-1所示。

51.2 关于随手记

根据我家的实际情况，分了两个账本。一个是家庭账，记总账，主要记录一些家庭大的开支项目；另一个是个人的账户，记录我自己的收支情况。

除了可以做多本账本，随手记还有一些专项的账本可以记录，如：宝宝的账、结婚的账、装修的账等。



图 51-1 记账简化成品思维导图

51.3　我的记账目的

使用了三年，不算长，总体让我知道了自己的现金流向问题。但是一直只是记账，却无预算，则失去了我的初衷——远离月光、年光，实现财富自由。而当前，记不记账对我而言，也就是知道了自己的钱去哪儿了的作用。

再次明确一下我的记账目的，罗列出来后，可以让我知道我的不足之处，再根据我目前存在的问题，把问题罗列出来，如图51-2所示。



图51-2　记账目的

51.4　记账过程中遇到的六大困扰

随手记是一款专业的记账APP，没有接触过会计的人可能觉得太复杂。

说得简单点就是，它不但可以记录我们花掉的钱、收入的钱，还可以记录投资的钱、还信用卡的钱、从银行提取现金、存入银行等。

从这里可以看出，实际过程中，支出与收入的频率可能还没有转账的多，于是可能一笔投资的理财金到账后，我要记这样三笔：(1)投资收益；(2)投资款回收的转账；(3)再投资。

又比如，我在美团团了一餐168元用信用卡付，而实际在结账的过程中，会出现加菜、纸巾、餐具等现金支出。这样一次午餐，我要记两笔……种种的转账和小额多账支付让我不胜其烦，每天花在记账上的、核对各个账户的时间，已经占据了一大半，而记账似乎失去了原来的意义。

根据自己想到的，我把问题无序地列出。思维导图很好的一个功能是它的分支没有主次，只需要在完成之后把重点做一下标记就可以了。

没有了更多的杂念和压力，罗列问题的时候，也就更全面了(或许还会有交叉面，但是不重要)，如图51-3所示。

都说不懂不可怕，可怕的是不知道自己不懂什么。所以问题找出来了，一切就简单了。

1. 记账了，却还月光！如何破解

做过预算的都知道，一般情况下，预算都是以月为单位。

这种情况下，就出现了很多前半个月大手大脚、后半个月天天苦恼的人。其实我也是这样，前半个月“买、买、买”，后半个月“忍、忍、忍”，等到次月，上半个月的“忍”一下子爆发出来，于是买得更凶了。

这样周而复始，循环往复，唯一结果就是每月的超支。

那么此题何解呢？

我的方法是：把水电、通信等一个月才出现一次的费用先做月预算，再把最难控制的食和购的月预算平分为四周，以周为单位做预算。这样我们就可以每个月比较平均地控制自己的支出。而且以周为单位，金额也不会太少太委屈自己。

得出公式：(月收入－月储蓄－月固定支出)/4≥周不固定支出



图 51-3　遇到的问题

2. 日常开支太细，每天记账太麻烦！如何破

这里要介绍一下随手记里的一个功能——周期账。

之前，我只用每月固定的孝敬父母的这一笔账（有些人是记房贷）。

但其实它的功能不只这点，它的周期可以是周、两周、月、季、半年、年……您是不是也想到了什么呢？对，我现在就用周期账记录了"周"预算。

每周一先将自己这周的"食""购""衣"等账户的预算作入周期，到周日，倒算自己的各项支出，按实修改。这样的话，原来每天可能要做好几笔的小账，都放到周日一起完成。是不是很方便呢？这种方法叫定额记账法。

3. 账户太多，对账太累！怎么破？

之前提到过，吃一顿饭我做了两笔账，一笔是信用卡付款，另一笔是现金付账。这样的工作量太大，倒是因为懒得记账而省了不少钱（祸兮福所倚啊）。我的解决方案是：

（1）把现金和银行存款这两个账户合并为"钱包"账户，因为现金和银存一样，都是流动性很好，却不会生钱的账户。

（2）把微信、支付宝的账户合并为"货基"账户。它们的特点是有小理财功能，流动性较好，但本人更喜欢支付宝一些，因为支付宝的理财不需要手动操作，而且取现速度也快。因此，我把支付宝作为我的"生活消费卡"。在发工资的时候，先转入一笔这个月的生活支出总预算金额，不仅可以理财，更可以直接支付其他账户（微信除外）。

（3）比如我组织一次团购后，付款人会从支付宝和微信等不同的账户给我打钱，如果把这两个账户当成一个，那我就可以一笔记全账了，不是吗？

4. 内部转账太多！怎么破？

不知道大家是什么情况，反正我每个月有一半的账目都是转账。转账就是我们资金的内部流转，它对我们总资产是不会有所改变的。所以简化它，是重中之重。

在我的个人账里，有理财、有投资、有生意、有代管的班费等，好多好多。

月底盘点各投资、生意的盈亏问题，我就头大。幸好我有一颗瞎折腾的心，终于找到了解决方法。

找到后，才发现，方法如此原始和简单，之前我却如此后知后觉，如井底之蛙。现在把生意账、投资账、代管账通通扔进 Excel 表格里，只在月末再记入盈亏，哈哈，太兴奋了。

5. 账实不符！怎么破

钱多出来啦？钱少啦？啊！啊！啊！怎么办？

其实这些都是小事，小金额的漏记与出错，都成不了大问题，因为我们的账是给自己看的，不需要上报，没有领导、没有部门来审核，所以小小的出入，不是特别重要，心情一定要好，这很重要！

那我们是不是就不管这个问题，只作阿 Q 了呢？当然不是，因为之前我们会有一个周预算的倒减问题，所以每周都会平衡一次，很放心。

另外，在消费的时候，我们尽量使用支付的方法是：先信用卡，再微信、支付宝，再银行卡，最后是付现金。为什么呢？我相信您一定知道！

6. 代管基金很多，乱成一片！怎么破

不知道亲们是什么情况，但是我相信，一个会记账的人，手上一定代管着很多朋友、社团的活动基金，这些有没有乱你心怀呢？

唉，我是够头大了，都不想多说了，大家看下图 51-4，自行解决吧。



图 51-4　解决方案

51.5 思维导图理顺了我的生活

当思维导图遇上生活问题的时候,问题都已经不是问题了。

从一直让我头痛和纠结的记账中解放出来的这些日子,我还真是有一些不适应。记账只是家庭理财的起步,只有把起步简单化了,我们才有更多的时间去学习和完成更多的事,不是吗?

没有思维导图,这些方法可能也想得出来,但却不会是一夜之间和如此全面。

思维导图的效率是我没想到的,我现在已经把思维导图融入我的学习、生活和工作中,希望更加熟能生巧,良性循环。

附上我的手绘版(图 51-5)。

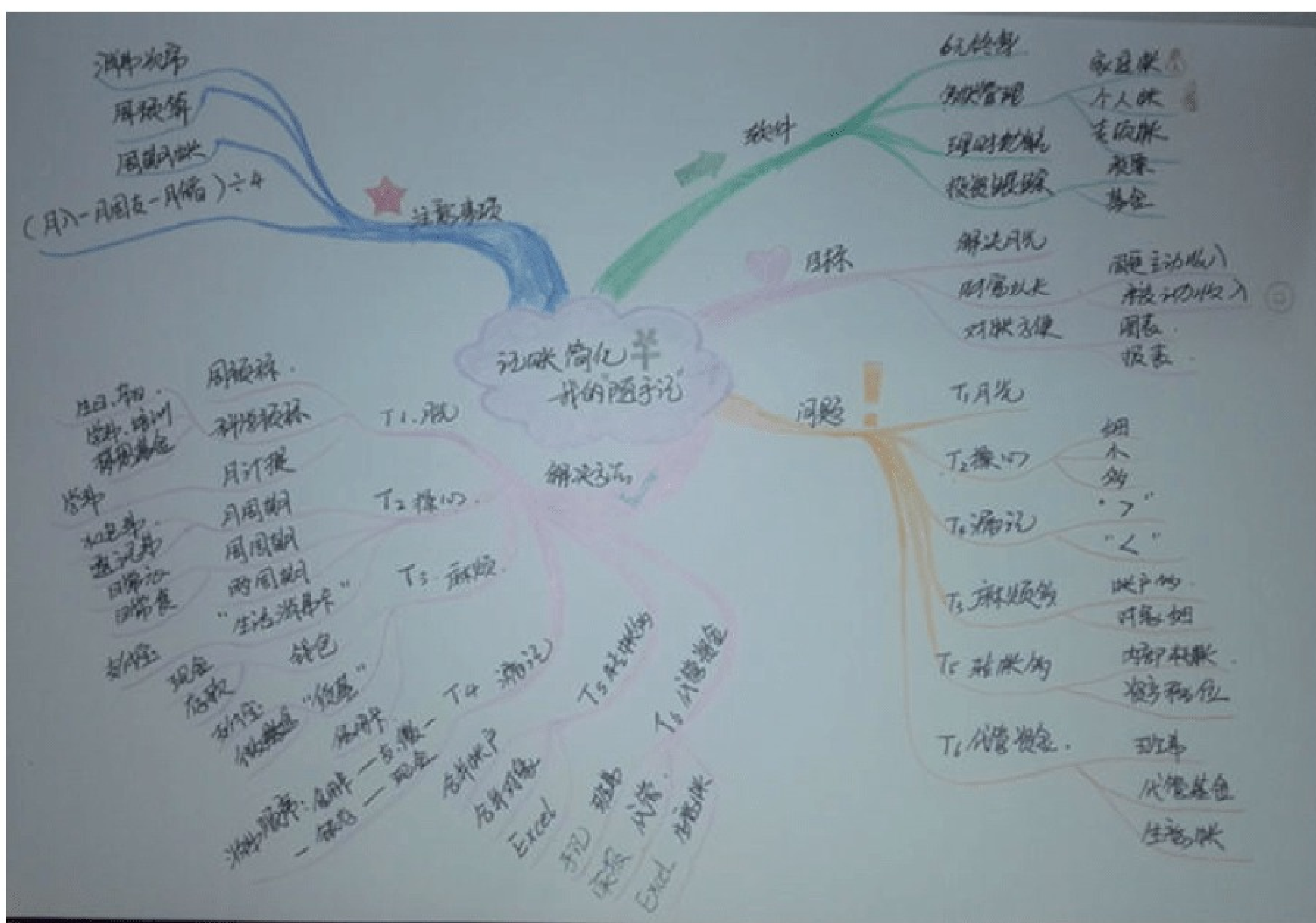


图 51-5 手绘版记账简化成品思维导图

第52章

思维导图用了两年是一种怎样的体验

【温大阿钱按语】：

吕乐老师是我温州大学学生处的同事，2015年春天时我们同在一个办公室。工作交接的时候，我跟她讲了思维导图，因为我交接的很多材料，都是用思维导图来整理的。

当时她需要重新编写《学生手册》，编成学生更喜欢的版术。这也是她喜欢去做的事情，她的理念就是以学生为中心。

她马上把思维导图用在《学生手册》的编写中。那段时间，她天天琢磨学生手册，琢磨思维导图，她就坐在我对面，特别认真钻研，常常问我一些很具体的问题。刚开始的时候，我还能够有问必答，过了一段时间，我就要沉思一下，再过一段时间，我就回答不上来了。她把自己的疑问、思考、想法和看法，都通过思维导图的方式呈现出来。正是在这样不断输入又不断输出的过程中，她关于新版《学生手册》的形象慢慢完善，最终出来的《学生手册》大受好评，老师和学生都很欢迎。

她不但自己学习思维导图，使用思维导图，还带动身边的人学习思维导图。2016年底的“006期阿钱思维导图”，她不但自己重新听了一遍，还把一家人都发动起来听课了，包括2岁的儿子，哈哈。

她是一个特别好学特别爱钻研的人，时间管理也实践得特别好。作为两个孩子的妈妈，工作、学习、锻炼、公益，什么事情都不落下，实在很不简单。

下面是她的原文。

52.1 思维导图，唤起儿时的情缘

记得当时我与阿钱老师交接工作的时候，他告诉我，有一个软件叫作 MindMapper，说是可以画一种叫作思维导图的软件。我乍一听觉得好神奇，再一听，觉得真没啥特别的啊，因为这玩意儿我从小可喜欢画了！

从小复习功课，什么数学、政治、地理，不就是把这个学期所学的用一个大括号，一个个分支列出来嘛？只是那时候没有电脑，就用一张很大的纸，那时候也没有把这些画的图保留起来，拍个照片。

阿钱老师在解释，我却沉醉在了自己儿时拿着彩色的蜡笔，把整本书变成一张纸的美好画面中。

当时我并不觉得这个思维导图或这软件有多吸引我，但是当我慢慢地翻看阿钱老师给我交接的文件，发现他的工作文件夹里有非常多的思维导图，而且每一项工作无须和我多解释，我就能一目了然。

我突然意识到前面那段心理过程是多么骄傲，一种没有基础、没有底气、更没有实践过的骄傲，我心底是佩服阿钱老师的，为何从小就认为这么简单有用的东西，我长大了却从来没有在任何地方去用过。以往工作时脑海中涌现的全部是文字，而小时候的那些大括号却深深地藏在我的脑海中。

52.2 思维导图，激起工作的热情

工作的热情被思维导图激起，或许很多人并不能体会，但是对于从之前负责整体工作到现在需要做很多琐碎细致事情的我来说，一点都不夸张！

《学生手册》需要进行改版，如果是之前那个工作岗位，我需要考虑的问题和达成的目标是图文并茂，信息化，国际化，学生喜爱等，我的脑子里只需要出现这几个词就可以了！

但现在工作岗位变了，如今作为需要把这本《学生手册》从这几个词变成实物的我，需要考虑的问题变成了：要如何实现这些目标？如何把规章制度变成图文？从何开始下手呢？用哪一张图片？

我想，当时如果没有思维导图，我应该会到处找资料，然后把自己想到的都先写下来。

还好有思维导图，我坐在电脑前，打开 MindMapper，我的眼前浮现出的是一页纸，就像小时候我把一本书变成一页纸，现在这一页纸在我眼前慢慢地展开、放大，延伸开来。

正中间是一个高考结束拿到录取通知书的准大学生，他的表情是那么兴奋带着些迷茫，这个学生拿着行李来到学校，从入学一直到毕业：启航了，要学习了，要自己生活了，要发展自己了，要毕业了……

每一个环节都在不断地发散开来，每一个展开的环节都是学生遇到的问题，每一个问题都是一个词，“报到”“缴费”“学分”“转专业”“社团”“换寝室”“一卡通”……每个词都有不一样的颜色，每一个问题旁边都有老师或学长帮他们解决……当然最后我是落实到 MindMapper 中了(如图 52-1)。

脑子里的这幅图非常美好，有一种时间在温柔流动的感觉，有一种俯瞰美丽的象牙塔的感觉！你可能很多时候会听到“脑图”这个词，这也是思维导图的另一个名字。

如果当时没有阿钱老师给我介绍这个思维导图，我想这个《学生手册》应该不会那么美好。请允许我用“美好”这个词，因为这本《学生手册》一开始在我脑中真的是一个很美好的图。后来完成之后，所有的学生和老师也真的都觉得很美好(图 52-2 和图 52-3)！

从此以后，思维导图成了我工作中的一个必不可少的工具。

52.3 思维导图，改变生活的方式

阿钱老师是一个很执着很有毅力的人，经过自己好多年的实践和总结，阿钱老师开始分享。

在他的分享中，看起来很简单的思维导图，却有那么多讲究，我也看到那么多人把思维导图用到生活的几乎所有领域。

当然这个时候你可以说一句：当然哪里都能用！但是你用了吗？

有时候就是如此，“知道”和“做到”总是在两个没有交集的世界。

我开始了我的生活思维导图。

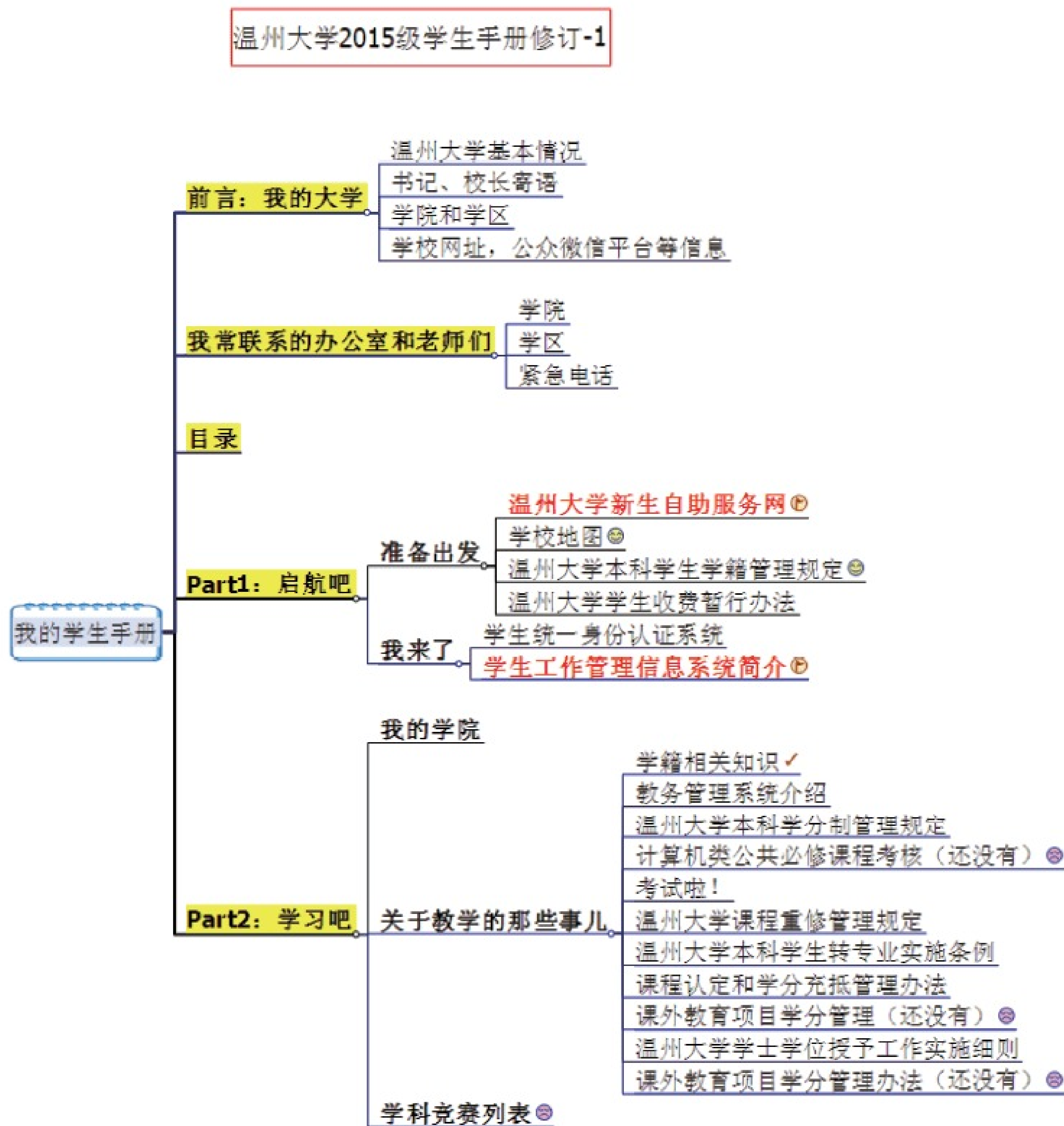


图 52-1　新版《学生手册》编写逻辑结构框架

第一张是我为我的两个宝贝举办的生日 Party(图 52-4)的图，发给所有参与策划的人，不管大人孩子，大家都一目了然，知道自己要做什么。

毕业 20 周年同学会策划方案、寒假小小冬令营(图 52-5)。

感觉生活中的大小事务都可通过思维导图的制作，让人感到不焦虑，有条理，而结果也验证了之前按照思维导图去进行安排确实能考虑到各方面，很少遗漏。

思维导图带给我的最大利益，是我将它用在了自己的年度规划上。以往的年度规划，或叫计划吧，把要做的事情一件一件列出来，但是思维导图让我从更宏观的方向去思考这一年的生活，于是 2016 年我开始了手绘版的年度愿景(图 52-6)。

经过一年的努力，有了 2016 年度总结(图 52-7)。这一年，做了很多有意思的事情，感觉特别充实，特别有激情，而且从容不迫。

健康方面，每天坚持走路运动。10 月 27 日，参加了学校的 1500 米长跑比赛，12 月 4 日，还参加了亲子马拉松跑。此前，我根本无法想象跑那么远！

目录
CATALOGUE

Part:1启航吧

新生自助服务网 …… 001
学校地图 …… 002
本科学生学籍管理规定 …… 003
收费暂行办法 …… 005
学生统一身份认证系统 …… 009
学生工作管理信息系统 …… 011

Part:2学习吧

我的学院 …… 013
我的学业 …… 017
学生学籍管理规定(续) …… 018
教务管理系统介绍 …… 019
考试管理实施细则 …… 020
学分制管理规定 …… 021
课外教育项目学分管理办法 …… 023
省级以上学科竞赛项目 …… 026
课程认定和学分冲抵管理办法 …… 027
学生转专业实施条例 …… 028
课程重修管理规定 …… 029
学士学位授予工作实施细则 …… 031

Part:3成长吧

我的学区 …… 035
我的考核 …… 037
我的奖学金 …… 039
我的荣誉 …… 041
我的组织和活动 …… 045
我的纪律 …… 053
我要参军 …… 059

Part:4生活吧

我的寝室 …… 061
我要安全 …… 067
我要健康 …… 068
我要幸福 …… 071
我需要资助 …… 075

Part:5创业吧

我要入住创业园 …… 083
我要参加创业班级 …… 085
我要参加创业活动 …… 087
我需要创业政策帮扶 …… 089

Part:6远航吧

离校手续 …… 091
我要找工作 …… 093
"两项计划"志愿服务 …… 095
我要考研 …… 096
我要留学 …… 097
我亲爱的母校 …… 099

附录：我的校园公共资源

我们需要熟知的管理文件和规定 …… 103
温州大学校历表 …… 105
公共资源表 …… 106

图 52-2　新版学生手册目录

温州大學 | 学生手册 STUDENT HANDBOOK

PART 2 学习吧

温州大学本科生课程认定和学分充抵管理办法（试行）

行政【2012】6号

为进一步适应教育国际化和学生自主学习的要求，完善学分制管理，根据我校具体情况，制定课程认定和学分充抵管理办法。

对象	国内外交流学生	转学（转入）学生 转专业学生 复学学生 降级学生	中途终止辅修、双专业学习的学生	课外教育项目学分充抵
充抵内容和条件	√相同、相近课程，或虽不同课程但符合我校专业培养方案要求，充抵学分大于或等于被充抵学分； √因培养方案调整等原因引起的课程学分不足，可通过规定的要求补足学分或补修相近课程后充抵； √学分充抵按实际课程名称、类别、学分和成绩记入学籍，成绩根据文件规定进行换算； √其他充抵的内容和条件详见文件。			课程认证和学分充抵管理办法
程序简介	交流前制定交流学习计划 → 交流结束返校后提交申请	学籍异动后一周内申请 → 开课学院审核认定 → 按进入年级专业培养方案进行毕业审核	申请所修的课程学分可充抵公选课或专业选修课 → 报学生所在学院 → 充抵公选课由学院报教务处审核认定/充抵专业选修科由学生所在学院审核认定	按《温州大学课外教育项目学分管理办法》提出申请 → 经学院和教务处审批同意
注意事项	√交流的学校加盖学校印章的成绩单 √毕业设计（论文）不能充抵 √交流期满不及时返校学校将做出处理			√充抵公选课总学分不超过6学分，成绩记为"合格" √充抵专业选修课学分不超过4学分，成绩记为"合格" √充抵合计不超过8学分，其余作为超修学分记载

027　名言名句 业精于勤荒于嬉，行成于思而毁于随。——韩愈

温州大学课程重修管理办法

行政【2012】97号

重修对象：

- 补考（缓考）不及格者
- 重修考核不及格者
- 被取消课程成绩者（旷考、考试违纪作弊）
- 标准学制年限内未毕业、在有效学籍时间内可申请重修者

"上关注"　课程重修管理办法

向所在学院提出书面申请 → 网上报名（教务系统） → 组班重修 / 跟班重修 / 自己修读 → 完成任课教师安排自主修读任务，至少4次答疑等要求



组班重修班缺课达到一定程度不能参加考试呢！

如果重修课程与正常上课冲突，可申请间断性听课，但是不能超过2门哦！

还有哦，不管哪种方式重修，作业如果少于规定次数的1/3，取消重修考试资格呢！

还需要了解：
重修收费标准：52.5元/学分。
重修课程以"及格"和"不及格"计入档案，学分绩点均为"0"！
所以尽量不要重修啦！

028

图 52-3　新版学生手册内容局部

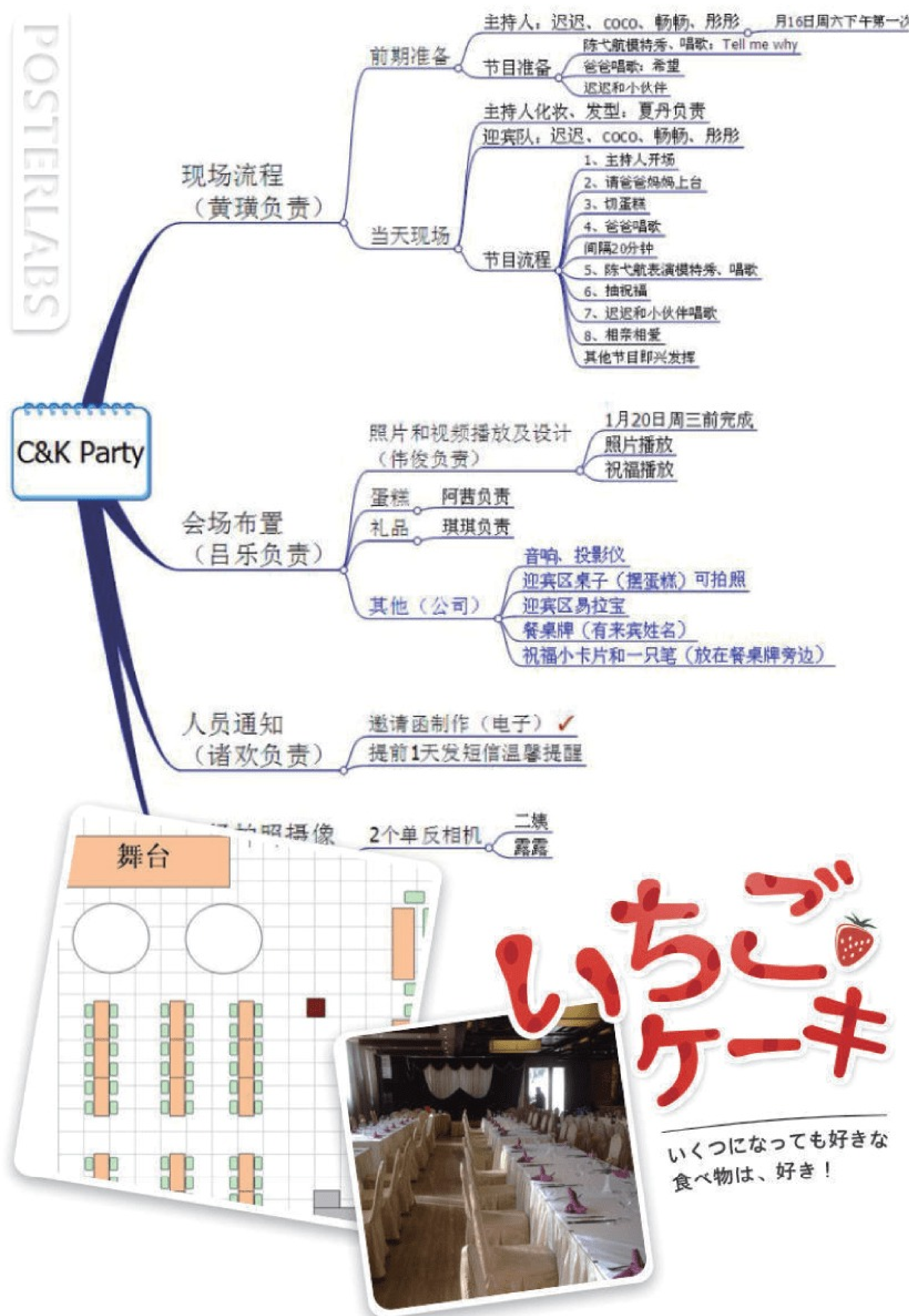


图 52-4　宝贝生日 party

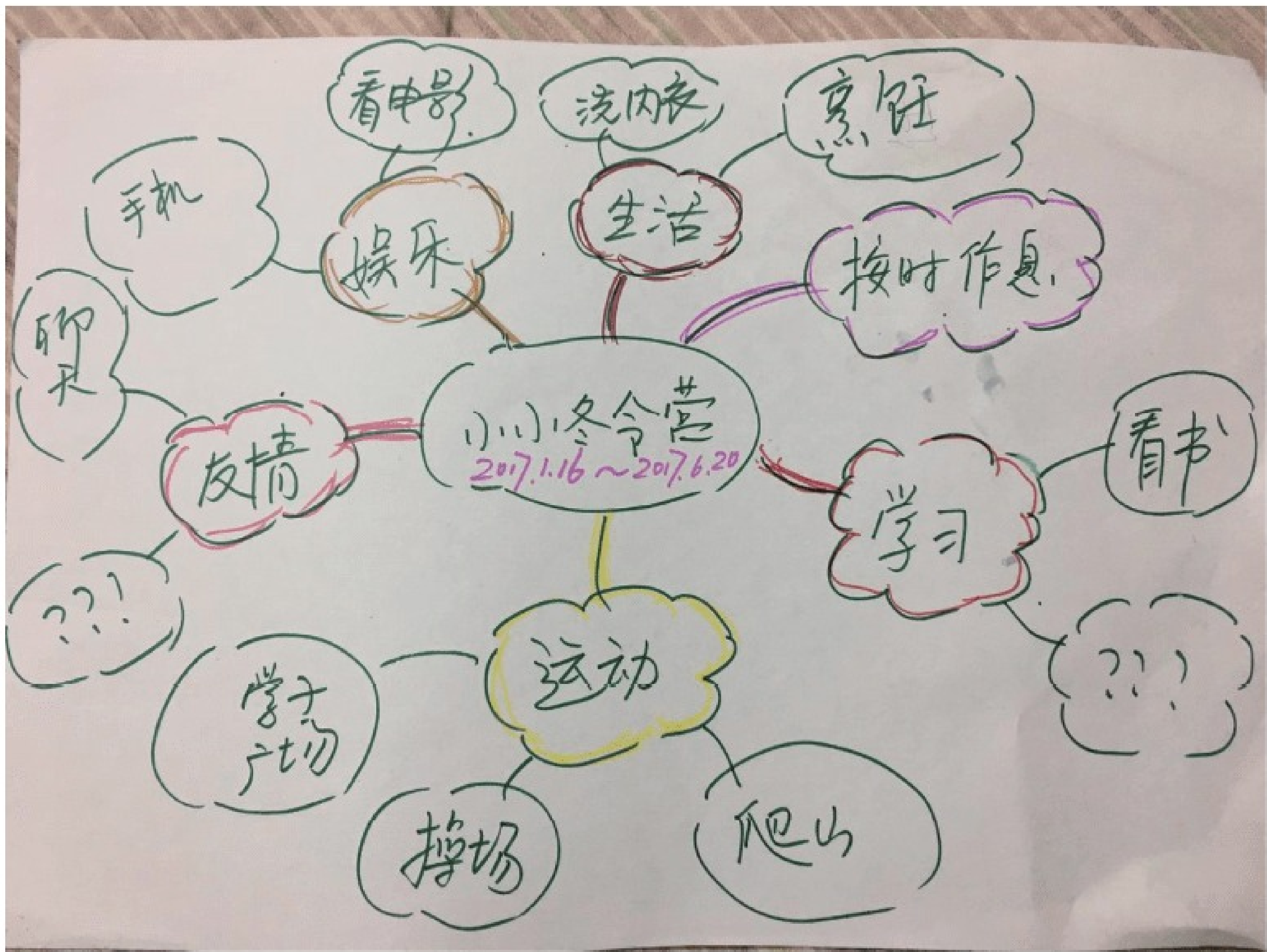


图 52-5　2016 年小小冬令营



图 52-6　2016 年年度愿景



图 52-7 2016 年年度总结

学习方面，基本上围绕生涯规划和心理咨询两个专题，参加了五次培训，看了好几本相关的书籍，极大地丰富了自己的专业知识，提升了个人知识储备。

同时，开始尝试运用时间管理 GTD 思想来管理自己的生活，有很多心得体会，在学校里也做了好几场分享和培训，效果很好。

家庭旅游方面，也因为有事先的规划，去了很多地方。特别是暑假带着女儿去欧洲待了一个月，有很多的收获。

如果没有事先用思维导图把 2016 年的规划做出来，我想 2016 年的总结可能会按部就班和黯淡无光。

这一年，我充分体会到了用思维导图规划生活的好处，于是，我又画了 2017 年度规划(图 52-8)，2017

年会有什么样的总结呢？努力吧，2017！

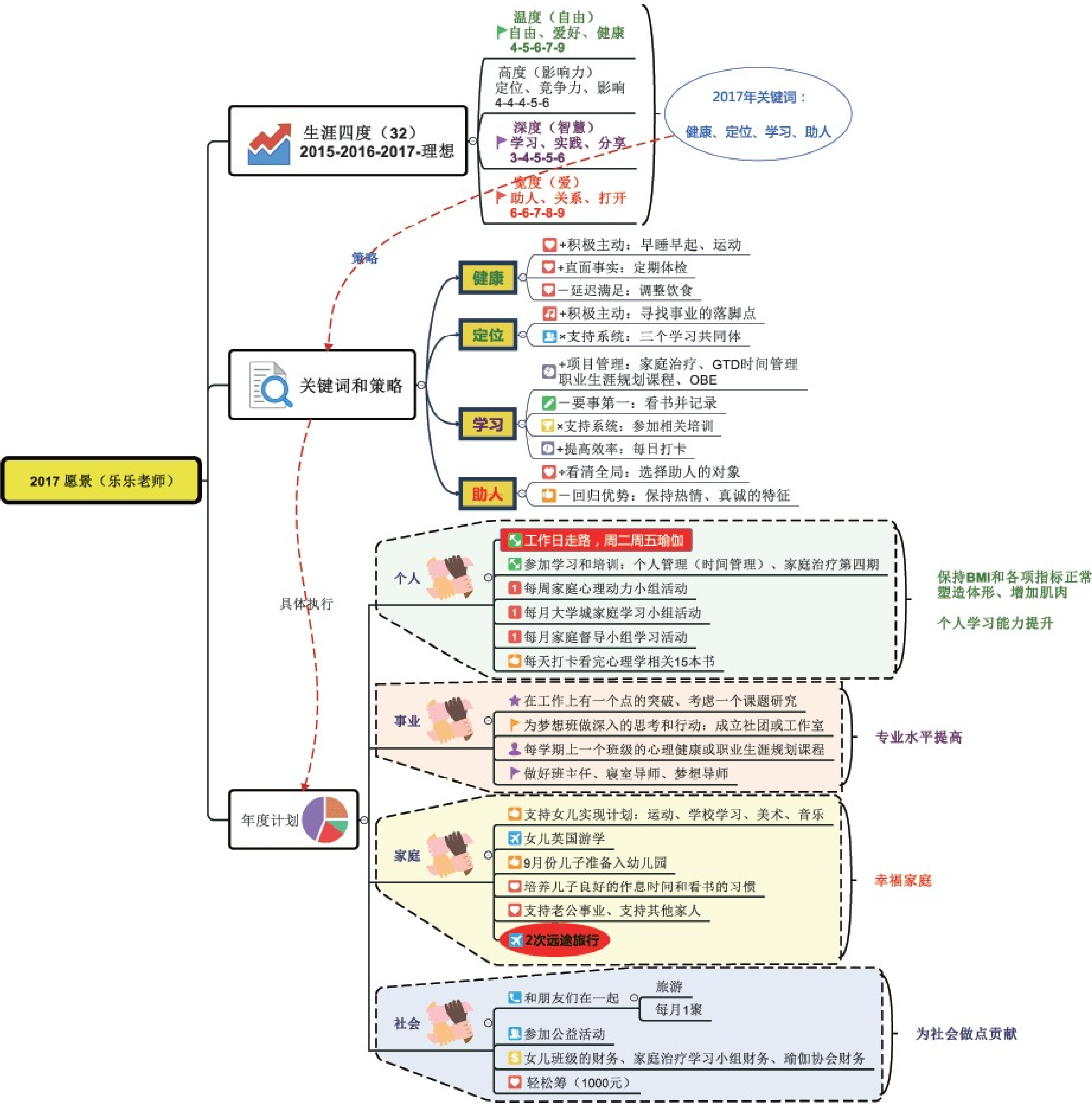


图 52-8　2017 年年度愿景

自从年度规划变成了思维导图，挂在家中每天能看到的墙壁上，越看越觉得好看，越看越觉得每天应该去做图上的事情，真的是思维导图改变了生活方式！

52.4　从“思维导图”到“思维到图”

对我来说，思维导图更是一种思维习惯，一种生活方式，一种感情表达。我作为一个工科女，我的理念就是“马上去做”！不做永远都不知道思维导图的强大力量！

现在小学生都已经在学习思维导图了，我也和我女儿一起学习思维导图。

图 52-9 是女儿的 2016 年总结，我们一起参加的亲子马拉松，她特别得意。还有一个得意的事情，她自己开了一家创意手绘小店，承蒙各位叔叔阿姨照顾，生意还不错，一年下来，还赚了 400 多块钱。多少钱也许并不重要，赚钱的过程，对孩子而言才是真正的无价之宝。

图 52-9 女儿的 2016 年总结

图 52-10 是女儿的功课思维导图。

图 52-10 女儿的学习思维导图

思维导图还有很多的规则秘诀，我会在实践的过程中慢慢去学习去体会，好的我会接受，有些我也不会理会！

这些规则和秘诀无非是为了让我们的思维导图更科学、更逻辑、更方便，但对于初学者来说，我觉得还是可以抛开那些条条框框，想怎么画就怎么画，最重要的是要尊重自己的内心初衷和大脑习惯，不要为了画思维导图而画，而是为了让我们更好地学习、生活、工作而“思维到图”！

参 考 文 献

1. 托尼布赞.《思维导图》[M]. 北京：化学工业出版社，2016 年.
2. 孙易新.《思维导图应用宝典》[M]. 北京：时代出版传媒股份有限公司，2015 年.
3. 张鄂勇.《思维导图的三招十八式》[M]. 北京：电子工业出版社，2012 年.
4. 赵国庆.《别说你懂思维导图》[M]. 北京：人民邮电出版社，2015 年.
5. 周士渊.《人生可以美得如此意外》[M]. 北京：清华大学出版社，2012 年.
6. 杨长征，王小丹.《一生只做八件事》[M]. 北京：北京大学出版社，2013 年.
7. 古典.《你的生命有什么可能》[M]. 湖南：湖南文艺出版社，2014 年.
8. 古典.《拆掉思维里的墙》[M]. 吉林：吉林出版集团，2011 年.

后记：感谢思维导图，感恩那些人

1. 缘起

可能是在高中阶段，看到了当时非常流行的一本书《学习的革命》，其中提到了思维导图。那可能是我第一次听到过这个名字。

后来读大学的时候，在图书馆里看到了托尼·布赞的《思维导图》，印象比较深的是书中有很多的彩图，来佐证思维导图和大脑思维方式如出一辙。当时看了那本书后，大概自己也动手画了一些，没有太多感觉，后来就放弃了。

2010年的时候，在温州参加了北森公司的GCDF（全球职业生涯规划师）培训，古典老师讲课时，用了思维导图软件。看着古典老师在屏幕上及时快速地呈现两个学员的对话内容，当时特别震撼，觉得这个软件真好。课后问古典老师，才知道是思维导图。

于是，自己在网络上找到了思维导图软件，也试着用起来。不仅在工作场合中用，学习时也用，生活中也会用思维导图。

工作场合，我用得最多了，诸如会议安排、活动方案和分工、会议记录，都是我常用的场合。汇报工作或主题发言用思维导图；考讲师资格证的说课环节也用思维导图；辅导员职业能力大赛的准备用思维导图；有一年准备基层党总支考核，我大胆说服了学院书记用思维导图来呈现资料……我还会在很多场合都使用思维导图。

学习场合，也常常用。感谢学校，给了我们很多的培训学习机会，每次重要的学习培训，我认为有价值的，基本上都会梳理几张思维导图，包括北森公司的GCDF和BCC（生涯教练）培训，包括新精英的UCC（高校职业生涯规划课）培训等，我习惯了用思维导图来梳理课程知识要点，梳理之后，会很清晰。思维导图成了我的学习方式。

还有看书，只要自己觉得有价值的书，看完之后，总喜欢做三件事，一是画书的思维导图，二是摘录经典语句，三是写学习心得体会。思维导图成了我的阅读方式。

在运用思维导图的过程中，我确实体会到了它的作用和好处，所以也会有意无意地推荐给同事和学生，甚至还包括领导。

温州大学学生处和瓯江学院学工部团委是我早期推广思维导图的地方：心理咨询中心的余如英老师学了思维导图之后，把怀孕期间需要处理的工作都用思维导图梳理了，交代给学生助理，事情进展得特别好；校学生处的吕乐老师学了思维导图之后，把整个《温州大学学生手册》认真梳理了下，发现了很多问题，并重新用思维导图梳理了新版学生手册框架，又好又快地搞出了新版学生手册，更加活泼清新，深受学生欢迎。瓯江学院学工部的胡新新老师，坚持用思维导图做部门例会记录，不知不觉中规范了部门会议，提升了工作效率。

还有很多的学生干部，也在使用思维导图，也有很多提升和进步，学习和工作的冲突减少了很多。

我心里一直有一个念头，让更多的人学会思维导图，提升个人效能，进而增进掌控感和幸福感。而且，思维导图很简单，实在很有必要学习。

那会没有想过要写书，只是写了一个简单的思维导图软件操作教程，还附上我自己画的案例思维导图。有人想要学习的时候，我就把思维导图软件、我写的教程还有自己画的思维导图案例都打包发给他们。

印象中我在微信朋友圈干过两次这样的事，每次总有好多人留言，想要学习思维导图。

2. 写作过程

2016 年 8 月份开始写微信公众号之后，就有意识地写思维导图相关的文章，当时陆陆续续写了用思维导图解读 G20 峰会、预防网络诈骗之类的文章，大家评价也挺高的。

后来为了增加公众号粉丝，想搞些活动，就想到了讲思维导图微课。于是非常认真地准备了一次微课，大家也挺捧场，讲得也不错，效果挺好，公众号也增加了 800 多个粉丝，一举突破 1000 人。

后面还陆陆续续讲了五次大型的微课，居然讲出了点名气，好多学校和企业也请我去讲，这是我始料未及的。我供职的温州大学就不用说了，还包括浙江大学、湖州职业技术学院、宁波大红鹰职业技术学院、全国民办教育 QQ 群等。

从 8 月份到 2016 年底，一共讲了 32 场思维导图课程，其中线上微课 11 场，线下 21 场，算起来一个月 6 场，我也是蛮拼的。

讲课和课后的交流中，发现学员们有很多共同的问题，最初通过微信的方式答复学员，后来发现问同样问题的人不少，一个个回答，效率太低，索性将这些问题整合起来，写文章来回复，别人有相关问题的时候，直接把文章链接发过去，解释都不需要，特别愉快！

随着讲课次数的增多，问题也越来越多，写的文章也越来越多，有时候也会有念头，是不是可以写本书了？也只是一闪而过而已，毕竟，出书也不是个容易的事情。

直到 2016 年 9 月 29 日，开始写“简书”。12 月初的时候，就有三个编辑通过“简信”联系我写思维导图相关书籍的事情。感觉“简书”真是一个神奇的平台，我仅仅是写了两个月多一点，也就发了六十多篇文章，然后就引起了出版社编辑的关注，约我写书了！

跟清华大学出版社的黄芝编辑多次接触之后，写书的事情，变得渐渐清晰起来。

2016 年 12 月底的时候，跟清华大学出版社签订了出版合同，写书的事情，最终确定了下来。我也开始有计划有步骤地写思维导图的文章了。一直到 2017 年 4 月中旬，基本上把书稿写完。

3. 感谢

回顾这本书的写作和出版，有很多要感谢的人。

首先要感谢的，自然是托尼·布赞先生，是他发明了思维导图这个工具，让我们得以有机会更好更深入地认识和理解大脑，更高效地工作和学习，更顺畅地厘清思路。

其次要感谢古典老师，感谢他在课堂上使用思维导图，激发了我重新学习思维导图的热情。古典老师也是国内顶尖的职业生涯规划专家，我很荣幸，参加的 GCDF 和 BCC 培训都由他亲自授课，现在这样的机会越来越少了。也拜读过他的两本书和大部分文章，给很多学生推荐过他的微信公众号和书籍。他的生涯规划理念和在演讲“做生活的高手”中所传递出来的专注理念，也影响我要专注在思维导图这个点上。感谢古典老师。

第三要感谢小雨老师，她以前是我同事，在温州从事正面管教培训和传播，很有影响力。她是一个热情积极富有正能量的人，正是因为她邀请我给她的微信群和班级讲课，才无意中开启了我对外讲思维导图课程的大门，激发了我对思维导图研究的热情。

第四要感谢我的家人，他们无条件地支持我。特别是小金老师和诺诺小朋友，从去年底开始写作到现在，基本上都白天上班，周末和晚上写书，很少陪伴他们，也很少干家务，春天都已经快过去了，还没有陪他们去户外玩一玩，心里有些愧疚。

第五要感谢张振笋会长和崔佳博士。张会长不仅学富五车见识卓绝，而且善于鼓励人，提携人，成人

之美，有君子之风。他邀请我给“全国民办高校学生工作QQ群”讲思维导图课，在“第三届全国民办教育高校辅导员工作高峰论坛”做思维导图专题报告，还在很多的场合鼓励我坚持写公众号，给了我很大的动力。崔佳博士是拉我写公众号的人，我们相互勉励，相互鼓舞，一起成长，一起进步。她还是少数会批评我、鞭策我的人，特别难得。

第六要感谢众多的思维导图学员。到2016年底，就有4000多人听过我的线上线下思维导图课程，他们给了我很多的反馈和建议，让我对思维导图的认识不断深入，对思维导图的热爱有增无减，给了我最大的动力。特别感谢曹刚、陈荣荣、筱竹、子归、胡胡、周锦绣、土豆小小、cindy、树窝女士等学员，他们一起分享，一起交流，一起探讨，大大地增进了思维导图学习的氛围，学习变得特别开心和快乐。

第七要感谢杨长征和王小丹老师。2014年去北京参加了《一生只做八件事》的三天公益课程，杨老师和王老师倾情讲授，当时我就给自己定了一个目标，十年，写两本书。想不到，第一本书比预期的要早很多。感谢杨老师和小丹老师。我还听过小丹老师讲BCC课程，实在太精彩了，那句非常经典的“不完美的行动胜过完美的等待”就是王小丹老师种在我心上的。

最要感谢的，其实是温州大学和瓯江学院。假如没有学校对年轻辅导员专业化发展的支持，我不会听到古典老师讲课，可能也见识不到思维导图的魅力，未必会与思维导图结缘。

感谢牟德刚书记，常常给我提批评意见，让我时刻反省，思维导图到底有什么用；感谢吴静书记，她总是鼓励我尝试，那么重要的基层党总支考核，她都敢让我用思维导图来折腾；感谢王定福处长和姜海燕处长还有张海音老师，他们一直鼓励我发掘自己的长处，找到自己优势；感谢蔡联群处长和陈宏毅处长，搭建了“梦想天使”平台，让我可以有更大的平台跟学生分享思维导图；感谢嵇小怡书记、高红星书记、叶正飞书记和学工战线的兄弟姐妹们，让我在瓯江学院大面积地推广思维导图；感谢吕乐，她是我早期最认真的学员，给我提了无数的思维导图问题，并且做了特别有意义的尝试，用思维导图编写了非常精彩的《学生手册》；感谢胡海萍，她画的那张手绘思维导图，我特别喜欢，在几乎每个场合都用作案例；感谢校领导林娟娟书记、李校堃校长、赵敏副书记和方益权副校长对我的支持和鼓励，李校长还赞赏过我的思维导图文章，让人特别激动；感谢学工战线的所有同仁。

还要感谢很多人，省教育厅宣教处的丁晓老师，浙江大学的高峰老师，温州大学的雷霞老师、王晓华老师、张丽艳老师、陈颖老师、程婧老师、胡新新老师，湖州职业技术学院的陈文霞老师，宁波大红鹰职业技术学院的朱韬琼老师，温州商学院的吴玉伟老师，白石小学的赵佳慧老师，乐清南塘派出所的叶乐淼教导员，樊登读书会鹿城分会的何肖平会长，樊登读书会温州分会的林哲霞会长，绿趣艺术盆栽的戴晓东老师，乐清和谐志工的余丽娜会长，柳市雍唐花园酒店的陈晓燕女士，乐清科技孵化中心的陈总和星雷，义乌“你的书吧”的SKY，还有小昭。感谢瓯江学院王佳玲、洪欣媛同学，她俩认真地修改了错别字，完善了很多过于口语化的表达……还有乐清市教育局和乐清市教育园区管委会的各位同仁。

特别要感谢“简书”这个平台，感谢清华大学出版社的黄芝编辑，她一直耐心地教导我这个初学者。

要感谢的人很多，无法一一列举，感谢每一位支持和帮助过我的人！

这是我独立完成的第一本书，由于见识水平有限和经验不足，书中难免会有一些遗漏、不当甚至错误之处，还望广大读者不吝赐教。

钱合激